

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ابن خلدون - تيارت -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الإجتماعية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: علم النفس المدرسي

الموسومة بعنوان:

فعالية برنامج تكفلي إرشادي في تنمية الذات الايجابية

لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا

- -

إشراف الأستاذ:

* حامق محمد

من إعداد الطالبين:

* شهبة رشيد

* نادي حسبية

السنة الجامعية: 2017/2016

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية لمعرفة دور مستشار التوجيه و الارشاد المدرسي في إطار إعداد برامج تكفلية تهدف إلى التحضير النفسي الجيد للتلاميذ المقبلين لامتحان البكالوريا بثانوية عبد المجيد مزيان تيسمسيلت، وتناولنا فيها عينة عشوائية بلغت 40 تلميذا وذلك باستعمال التقنيات التالية:

- إعداد برنامج تكفلي في إطار التحضير النفسي للتلاميذ.
- شبكة الملاحظة المرفقة لتطبيق البرنامج.
- استبيان لتقييم الوضع النفسي للتلميذ قبل تطبيق البرنامج.
- استبيان لتقديم الوضع النفسي للتلميذ بعد تطبيق البرنامج.

حيث تلخصت الدراسة في ثلاث فرضيات وهي كالآتي:

- يكتسب التلاميذ المقبلين على امتحان ذات سلبية.
- توجد فعالية كبيرة للبرنامج التكفلي المطبق على التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- توجد فعالية لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في إطار إعداد برامج التكفل النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

وقد استخدم المنهج التجريبي في دراستنا هذه، وقد تبين صدق الفرضية الأولى التي تنص على ما يلي:

- يكتسب التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ذات سلبية تتضمن المؤشرات التالية: (صعوبات معرفية كمشكلة النسيان، عدم وضع مخطط تحضير، نقص الثقة بالذات، القلق، الخوف).

أما فيما يخص الفرضية الثانية، هي الأخرى قد تحققت والتي تنص على وجود فعالية كبيرة للبرنامج التكفلي المطبق على التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، أما الفرضية الثالثة، قد تحققت والتي تنص على: توجد فعالية لدور مستشار التوجيه و الارشاد المدرسي في إطار إعداد برامج التكفل النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

حسيبه نادي

رشد شوی

بسم الله والصلاة والسلام على الرسول الله والحمد لله خالق الخلق ومدبر
الأمر، القائل في كتابه الكريم ﴿ألم نشرح لك صدرك ووضعنا عنك وزرك﴾
ولا يسعنا بعد نهاية هذه المذكرة إلا أن نخر سجدا حمدا وشكرا لله عز وجل
الذي أعاننا على إتمام هذا العمل المتواضع ذلك بتوفيق منه.

أما بعد فبارئ الأمر نتقدم بشكر الأستاذ المشرف "حامق محمد" الذي رافقنا
وكان لنا بمثابة ينبوع العلم الذي نستقي منه كما نشكره على توجيهاته
وإرشاداته في سبيل تحقيق هذا الانجاز العملي.

والى كل أساتذة قسم العلوم الإجتماعية وبالأخص تخصص علم النفس
المدرسي.

والى كل من أمد لنا يد العون من قريب أو بعيد

فشكرا جزيلا لكم.

فهرس المحتويات

إهداء

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

5 مقدمة

الإطار العام للدراسة

7 1- الإشكالية

10 2- فرضيات الدراسة

10 3- التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول: امتحان البكالوريا وأثره علي الصحة النفسية

13 تمهيد

14 1/ مفهوم امتحان البكالوريا

15 2/ أهمية امتحان البكالوريا

15 3/ المعاش النفسي للتلميذ المقبل علي امتحان البكالوريا

23 4/ ذات المقبل علي امتحان البكالوريا بين الذات الإيجابية والذات السلبية

27 خلاصة الفصل

الفصل الثاني : الذات الإيجابية

29 تمهيد

30 1/ الذات

30	1-1/ مفهوم الذات
31	2-1/ بعض المفاهيم المرتبطة بالذات
33	3-1/ مستويات الذات (العالي والمنخفض)
36	2/ الذات الإيجابية
36	1-2/ مفهوم الذات الإيجابية
37	2-2/ مظاهر الإيجابية
40	3-2/ أسس دعم السلوك الإيجابي
42	4-2/ هندسة الذات وقانون التفاوض والتشاور
45	5-2/ الشخصية الإيجابية
48	خلاصة الفصل

الفصل الثالث : دور ومهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

50	تمهيد
51	1/ تعريفات حول الإرشاد والتوجيه
53	2/ أهداف الإرشاد
55	3/ الحاجة إلى مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي
56	4/ الإطار المكاني لعمل مستشار توجيه
58	5/ مستشار التوجيه في الجزائر وأهم الصعوبات التي تواجهه
59	خلاصة الفصل

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج الدراسة

72	1/ منهج البحث
72	2/ عينة البحث
73	3/ أدوات البحث وكيفية تطبيقها
76	أولاً: عرض وتحليل نتائج المقياسين القبلي والبعدي
101	ثانياً: تحليل نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث
112	خاتمة
113	التوصيات
115	قائمة المراجع

قائمة الملاحق

فهرس الأشكال

الصفحة	الأشكال	الرقم
41	الشكل رقم (1) يمثل نبوءة تحقق ذاتنا	01
42	الشكل رقم (2) يمثل أنواع حديث الذات	02
44	الشكل رقم (3) يوضح أسباب السعادة	03
76	الشكل رقم (4) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 2 المتعلق بنسبة النسيان للقياس القبلي.	04
77	الشكل رقم (5) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 2 المتعلق بالأهداف المرجوة من التلاميذ.	05
78	الشكل رقم (6) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 8 المتعلق بالتحضير للامتحان.	06
79	الشكل رقم (7) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 9 المتعلق بنسبة القلق.	07
81	الشكل رقم (8) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 13 المتعلق باضطراب النوم.	08
82	الشكل رقم (9) يوضح الحلقة المفرغة التي يقع فيها التلميذ جراء تحضيره لامتحان البكالوريا.	09
83	الشكل رقم (10) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 14 المتعلق بنسبة الأفكار السلبية.	10
85	الشكل رقم (11) يوضح جملة المشكلات التي يواجهها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا	11
89	الشكل رقم (12) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 01 المتعلق بأهمية البرنامج التحفيزي للقياس البعدي.	12
90	الشكل رقم (13) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 02 المتعلق بمستوى الثقة بالنفس.	13
92	الشكل رقم (14) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 03 المتعلق بالنظرة الإيجابية للبرنامج التحفيزي من طرف التلاميذ.	14
93	الشكل رقم (15) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 04 المتعلق بتغيير النظرة السلبية بالإيجابية بعد حضور البرنامج.	15
95	الشكل رقم (16) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 05 المتعلق بتغيير الأفكار السلبية نحو الإيجابية.	16
96	الشكل رقم (17) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البندين رقم 06-07 المتعلق بالمشاعر التي اختفت بمقابل المشاعر التي ارتفعت.	17

98	الشكل رقم (18) دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البندين رقم 10 المتعلق بنسبة التلاميذ الذين تأثروا بالشريط التحفيزي.	18
86	الشكل رقم (20) يوضح مخطط لشبكة الملاحظة المرافقة لتطبيق البرنامج التكفلي.	19
103	الشكل رقم (21) يوضح الحلقة المفرغة التي يدور فيها تلميذ البكالوريا.	20
104	الشكل رقم (22) يوضح مخطط للحلقة المفرغة التي يدور فيها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا.	21

فهرس الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
65	الجدول (01) يوضح نموذجاً عن البرنامج السنوي.	01
66	الجدول (02) يوضح نموذجاً عن استعمال الكراس اليومية.	02
67	الجدول (02) يوضح نموذجاً عن استعمال سجل الاستقبالات.	03

مَقْدَمَةٌ

مقدمة:

لقد أصبحت الحاجة إلى تقديم الخدمة النفسية الإرشادية والعلاجية ضرورية وجوهرية لتوفير مصادر موثوقة تفتح أفقا امام الدارسين والمتدرسين لتعريفهم بالأساليب الحديثة في الممارسة الإرشادية وتقديم البرامج التحفيزية بتنفيذ واضح من طرف مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي، العاملين بالمؤسسات التربوية علي اختلافها وتكمن فعالية تلك البرامج في تقديم نماذج واقعية تتعرض لبعض المشكلات التي يعاني منها التلاميذ المقبلين علي امتحان البكالوريا، وتقديم حلولاً لمثل تلك المشكلات التي يتعرض لها أغلب التلاميذ علي إختلاف مستوياتهم .

فقد دخل الإرشاد المدرسي أو العملية الإرشادية إلي المدارس مع بداية القرن التاسع عشر ومازال هذا الفرع ينمو ويتوسع باستمرار وبذلك أصبح يركز علي عملية اتخاذ القرار بهدف التقليل من قلق التلاميذ ثم تطور بعد ذلك فأصبحت اتجاهاته نحو برامج التوجيه والإرشاد النفسي متعددة قصد مساعدة التلاميذ علي التخلص من الضغوطات التي تصيبهم خلال فترة الإمتحان، وبهذا الصدد يؤكد محمد توفيق سنة 1982 ذلك بقوله: (أن الإرشاد هو كل الجهود والخدمات والبرامج التي يقدمها مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي للتلاميذ علي إختلاف مستوياتهم بقصد تحقيق أهداف التربية الحديثة)، وهنا يكمن الدور الفعال لمستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في إعداد برامج تحفيزية تكفلية قصد المساندة والدعم النفسي من أجل تلبية الإحتياجات النفسية للتلاميذ المقبلين علي امتحان البكالوريا .

وقد تناولنا في دراستنا هذه جانبين رئيسيين: جانب نظري وآخر تطبيقي وقبل البدء في هذين الفصلين تم التطرق إلي فصل خاص بتقديم الدراسة من خلال عرض كل من الإشكالية، فرضيات الدراسة، تحديد المفاهيم الإجرائية وبعد تقديم هذا الفصل جاء الإطار النظري مقسما هو الآخر تبعا لمتغيرات الدراسة: جانب خاص بامتحان البكالوريا، وجانب خاص بالذات الإيجابية، وجانب خاص بدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي، وحسب متطلبات الدراسة فقد إنتهجنا فصل خاص بالجانب المنهجي والذي حددنا فيه المنهج المستخدم، إضافة إلي ذكر العينة ومعايير إختيارها وكيفية تطبيق الأدوات الخاصة بالدراسة وأخيرا تم وضع فصل لعرض البيانات ومناقشتها والذي يوضح من خلاله نتائج الدراسة وتم إنهاء الدراسة بخاتمة وتقديم مجموعة من الإقتراحات، ثم ذكر قائمة المراجع بالإضافة إلي قائمة الملاحق الخاصة بالدراسة.

الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية البحث
- 2- فرضيات البحث
- 3- المفاهيم الإجرائية

1- إشكالية البحث:

يعد امتحان البكالوريا من بين الامتحانات المصيرية في حياة المتدرس النظامي باعتباره تأشيرة رسمية للالتحاق بمقاعد الجامعة، التي يهدف إليها كل متدرس ونظرا لكونه امتحانا مصيريا، فإنه يتمخض عنه الكثير من المشكلات التي يواجهها التلاميذ في السنة النهائية من التعليم الثانوي، أي خلال الفترة التحضيرية لهذا الامتحان، حيث تشمل هذه المشكلات عدة مستويات تمس شخصية التلميذ نذكر منها: المستوى النفسي، المستوى المعرفي المستوى الصحي، المستوى الاجتماعي، وكل مستوى ينطوي على عدة مشكلات، وبالتالي فإن التلميذ المقبل على هذا الامتحان يواجه الكثير من المشكلات على اختلاف مستوياتهم، ربما الواحدة منها قد تشكل عائقا كبيرا يحول بين التلميذ وتحصيل النجاح المرجو في هذا الامتحان، مما ينعكس سلبا على حياة هذا التلميذ بأكمله وهذا ما نسمع عنه كثيرا عبر وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمكتوبة من تسجيل الكثير من الأحداث المأساوية خلال هذه الفترة، التي تفصل التلميذ عن الامتحان وكذا خلال الامتحان والخطر من ذلك بعد الاعلان عن النتائج، حيث تتمثل هذه الأحداث المأساوية في: حالات الانتحار، أو محاولات الانتحار، الإصابة باضطرابات نفسية حادة كالاكتئاب مثلا، وغيرها من الأحداث الكارثية.

وهذا كله يمكن اعتباره مؤشرا خطيرا، ينبغي إيثاره العناية اللازمة وخاصة من طرف الوزارة الوصية على هذا القطاع بما في ذلك المؤسسات التربوية نفسها، ونخص بالذكر دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي، الذي له مسؤولية كبيرة نوعا ما بهذا الشأن باعتباره المرشد النفسي الذي يرافق التلميذ خلال فترة التحضير لهذا الامتحان، وذلك بإعداد برامج تكفلية تساعد التلميذ على التحضير الجيد في الامتحان، مما يكفل له شخصية قوية تتميز بمناعة نفسية تأهل التلميذ لمواجهة كل إرهاصات هذا الامتحان دون الإخلال بتوازنه النفسي، وكذلك باعتبار أن تلك المشكلات التي ذكرناها آنفا، والتي تتمخض عن هذا الامتحان لها إسهام كبير جدا في تكوين «ذات سلبية» للتلميذ مما قد يؤدي به في نهاية المطاف إلى الفشل في هذا الامتحان، وهذا بدوره يساهم حتما في ترسيخ تلك الذات السلبية بالنسبة للتلميذ، مما قد يصبغ حياته كلها مستقبلا بهذا الشكل، باعتبار أن مسألة النجاح أو الفشل في البكالوريا لا تقتصر على هذه الجزئية فقط، كما ينظر إليها عادة بل إن رهان النجاح في هذا الامتحان يكسب التلميذ «ذات إيجابية» تتميز

بمناعة نفسية تساعده على التعامل مع الضغوطات والتحولات، بل يتعدى الأمر إلى ضرورة تمتع هذا التلميذ مستقبلا بالصحة النفسية الايجابية، في حالة من الثقة بالذات والإمكانات والاستقلالية في إدارة شؤون الحياة وتخطيط المستقبل والمبادرة إلى اكتشاف الفرص وصولا إلى صناعتها، وعلى العكس من ذلك فإن الفشل في هذا الامتحان سيكسب التلميذ «ذات سلبية» التي من شأنها أن تساهم في إسراد فرص المستقبل، وتبث فيه الشعور بالغين والعداء، وبالتالي يتحول هذا الفشل إلى مأزق وجودي يتخذ صورة ذات غير مقبولة.

وهكذا يتضح أننا بصدد فئة من التلاميذ خاصة فعلا تحتاج إلى برامج تدخل متكاملة، على صعيد تأهيل التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا نفسيا، وصولا إلى تكوين «ذات ايجابية» تمكن التلميذ من الاستعداد الايجابي للامتحان، وبالتالي الظفر بالنجاح فيه وهذا ما أَلزَمنا نحن كطلبة باحثين في علم النفس المدرسي بصفقتنا مرشدين نفسانيين مستقبليين.

تناول هذا الموضوع البالغ الأهمية بالبحث العلمي في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في هذا التخصص، محاولين من خلاله بمقاربة تجريبية علمية لتطبيق برنامج تكفلي إرشادي على عينة من التلاميذ المقبلين على هذا الامتحان المصيري، هادفين من خلاله الى تنمية «ذات ايجابية» لديهم نظرا لما لمسناه من خلال الميدان أن غالبية هؤلاء التلاميذ عرضة لعدة مؤشرات دالة على اكتسابهم لذات سلبية نذكر منها:

قلق الامتحان، الخوف من الامتحان، أعراض واضطرابات سيكوسوماتية كالصداع، القولون ... الخ، اضطرابات في التغذية كفقدان الشهية، أو الشراهة، واضطرابات في النوم كالأرق والإدمان على المنبهات والمنشطات كالتدخين وربما المخدرات والكحول، وبعض السمات النفسية السلبية منها: فقدان الثقة بالذات، الإحباط، الأفكار السلبية، الاعتقادات والتصورات السلبية، وكلها عبارة عن مؤشرات دالة على اكتسابهم لذات سلبية قد تكون عائقا كبيرا بالنسبة لهؤلاء تحول بينهم في تحقيق التفوق والنجاح في هذا الامتحان، وعلى هذا الأساس هدفتنا من خلال هذه الدراسة بناء برنامج يساهم في تنمية الذات الايجابية لدى هؤلاء التلاميذ مبرزين من خلاله دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي بهذا الصدد في المؤسسات التربوية، وخاصة

مع هذه الفئة من التلاميذ وعليه جاءت صياغة إشكاليتنا كالآتي:

1- هل يكتسب التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ذات سلبية؟ وما هي مؤشراتهما؟

2- ما مدى مساهمة البرنامج التكفلي المطبق في تكوين ذات إيجابية لدى هؤلاء التلاميذ؟
وفيما تكمن فعاليته؟

هل يلتمس دور لمستشار التوجيه والإرشاد المدرسي بهذا الصدد؟ وفيما يتمثل ذلك؟

2- فرضيات البحث:

- يكتسب التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ذات سلبية.
- توجد فعالية كبيرة للبرنامج التكفلي المطبق على التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.
- توجد فعالية لدور مستشار التوجيه و الإرشاد المدرسي في إطار إعدادة لبرامج التكفل النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

3- المفاهيم الإجرائية:

1-3 الذات الايجابية:

اكتساب التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا لشخصية ذات ملامح إيجابية، تمكنه من اجتياز هذا الامتحان بجدارة أو نجاح وتوضح مؤشراتهما فيما يلي:

- التفكير الايجابي.
- الطاقة الايجابية.
- الإقتدار المعرفي.
- التوازن النفسي(عدم المعاناة من الاضطرابات النفسية، القلق ، التوتر)
- الدافعية.
- الثقة بالذات.

2-3 البرنامج التكفلي:

هو مجموعة الإجراءات اللازمة لتنفيذ كل ما تم التخطيط له من قبل، مع المرونة في إجراءات التطبيق مع إتباع قواعد التطبيق.

الإطار النظري للدراسة

الفصل الأول

امتحان البكالوريا وأثره علي الصحة النفسي

تمهيد

1- مفهوم امتحان البكالوريا.

2- أهمية امتحان البكالوريا.

3- المعاش النفسي للتلميذ المقبل علي امتحان البكالوريا.

4- ذات المقبل علي امتحان البكالوريا بين الذات الإيجابية

والذات السلبية.

خلاصة الفصل.

تمهيد :

نتطرق في هذا الفصل إلى أهم مرحلة تعليمية يمر بها المتعلم، وهي مرحلة اجتياز امتحان البكالوريا، والتي تلقى اهتماما كبيرا في بنية المنظومة التربوية الجزائرية الحالية، باعتبارها نقطة حاسمة في المسار التعليمي للتلميذ بحيث تحدد له مستقبله التعليمي وحتى المهني. وبالنظر إلى أهمية هذه الشهادة فإن التلميذ يجد نفسه في ضغوط سواء (نفسية، اجتماعية، مدرسية) وهذا ما يولد لديه الشعور بالقلق، الخوف، التوتر، التشاؤم، وغيرها من الأفكار السلبية التي قد تؤثر عليه.

أولاً: امتحان البكالوريا :

1/تعريف المعجم الفرنسي .

تعود كلمة بكالوريا إلى الأصل اليوناني "بكالوريوس" ، « **Bacalorius** » وتعني الشهادة التي تمنح للناجحين في نهاية الدراسة الثانوية.

(**larousse1987:86**)

1- 2/ تعريف معجم علوم التربية : (1994)، تعرف البكالوريا بأنها شهادة تتوج بنهاية المرحلة الثانوية من التعليم وتسمح للمترشح الناجح مواصلة تعليمه في المرحلة الجامعية.

1- 3/ تعريف امتحان شهادة البكالوريا في الجزائر : حسب القرار المؤرخ في 29 رجب عام 1422، (17 أكتوبر سنة 2001، يتضمن تنظيم امتحان البكالوريا التعليم الثانوي) وتندرج منه المادتين التاليتين :

المادة الثانية (02): يشتمل امتحان البكالوريا الثانوي على اختبارات كتابية تطابق البرامج الرسمية للمواد التي تدرس في أقسام السنة الثالثة ثانوي من التعليم الثانوي العام وعلى اختبار في التربية البدنية، ويحصل على معدل عام يساوي أو يفوق 20/10.

المادة الثامنة عشر(18): كل مترشح تحصل على معدل عام يساوي 20/10 أو يفوقه يعد ناجحاً. (بن رابح نعيمة ، 2012:64).

2/أهمية شهادة البكالوريا:

نظراً لكون امتحان البكالوريا امتحاناً مصيرياً فإن هذه الشهادة تكتسي أهمية بالغة بالنسبة للفرد ومجتمع من خلال الجوانب التالية :

1-2/ الأهمية الأكاديمية : تكتسي البكالوريا باعتبارها شهادة دولية ذات أهمية بالغة لدى الممتحنين قبل الفوز بها وبعده، وذلك نظراً لما لهم من إمكانية المواصلة في سياق التعليم الجامعي ودرجاته العليا، مما يعطيه فرص أكثر من غيرهم في الحصول على الوظائف الراقية في المجتمع.

2-2/ الأهمية السيوسيونفسية: وذلك نظرا للمكانة الاجتماعية التي يحصلها الناجح في البكالوريا، بين أهله وذويه وبين الزملاء والأساتذة، و ما يلقاه إزاء ذلك من قيمة نفسية تعزز ثقته بذاته، و تجعله يشعر بالقيمة داخل المجتمع.

2-3/ الأهمية الوظيفية : فالبكالوريا تمنح الطالب المتحصل على شهادتها المزيد من فرص العمل والتوظيف في مناصب مهنية تتناسب مع مستواه العلمي.

(بن رابح نعيمة، 2012: 65).

3/ المعاش النفسي للتلميذ المقبل على امتحان البكالوريا:

يتضمن امتحان البكالوريا اختبارات كتابية في دورة سنوية وحيدة، محددة التاريخ سلفا من طرف وزير التربية الوطنية، وتكون هذه الاختبارات إلزامية، تراعى فيها شروط معينة "تتركز على البرامج الدراسية الرسمية للمواد التي درست في صفوف السنة الثالثة ثانوي، يجب أن يحظى تصميم وتقديم مواضيع الامتحان، بالغاية والجدية والانتباه، ويجب أن تتوفر على أن تكون مواضيع جديدة لم تقترح سابقا وتغطية ومطابقة المواضيع للبرنامج الرسمي، وأن تكون المواضيع في حدود المدة المسموح بها وفي متناول التلميذ المتوسط، وأن تكون المواضيع مصحوبة بسلم التنقيط المعد مسبقا ويتوج امتحان البكالوريا مرحلة التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، و يتم تنظيمه على المستوى الوطني بنفس الطريقة ويتضمن حقوقا متساوية للجميع، يتألف هذا الامتحان من اختبارات نهائية في جميع المواد التي تدرس تسلم شهادة البكالوريا من طرف وزير التربية الوطنية. (شريكي وزيرة، 2014: 40-41).

يعتبر امتحان البكالوريا أداة تسمح بالكشف عن قدرات ومؤهلات التلاميذ، بغرض تقويمها قصد منحهم شهادة تؤهلهم للارتقاء إلى مستوى أعلى له أثر خاص لدى التلميذ، لأسرة والمجتمع.

نجد كل مربي، تلميذ، وكل أسرة تشعر من قريب أو بعيد بالمكانة الهامة التي تحتلها الامتحانات في الحياة المدرسية والتعليمية فالإدارة المدرسية تقوم بالإعداد للامتحانات، والتلاميذ يعدون أنفسهم لها، وأكثر ما يكون للامتحان وقع شديد على الجميع.

(شريكي وزيرة، 2014: 41).

ومن الأمور التي تجعل الامتحانات أمرا هاما، نظرة الأسرة والمجتمع لهذه الامتحانات، فالمجتمع والأسرة يراقبان ما يجري داخل المدرسة بعين الفاحص الناقد لإجراءات الامتحانات ونتائجها، إضافة إلى اعتماد المدارس على الامتحانات في التنبؤ بقدرات التلميذ ومستوى تحصيله وتقويم مدى فعالية الهيئة التربوية والتعليمية.

ورغم أن تلميذ السنة الثالثة ثانوي قد مر بعدة امتحانات إلا أن لامتحان البكالوريا وقعا خاصا عليه نظرا لمكانته الاجتماعية، "فالتلميذ هو المعني الأول بالامتحانات، ومع أنها تعد العامل المشترك بين جميع التلاميذ إلا أن نظرتهم إليها تختلف باختلاف المحيط الذي يعيشون فيه ودرجة ثقافة الأولياء واهتمامهم بأبنائهم أثناء فترة تدرسه. (شريكي وزيرة، 2014: 41). يعتبر امتحان البكالوريا عملية شاقة ومضنية، بسبب ما ينتج عنها من ضغوطات إدارية وتنظيمية وإجرائية، خاصة عند تحضيره لأنه يحتاج إلى إمكانيات مادية وبشرية من سحب، حراسة، تصحيح... كل هذه التحضيرات تتم في فترة وجيزة بعد مشوار دراسي طويل ومتعب، وبسبب الطقوس التي يفرضها النظام أيام الامتحان التي من شأنها أن تخلق ظرفا رهيبا يثبط من عزيمة التلميذ ويزعزع ثقته بنفسه ويشككه في قدراته.

(شريكي وزير، 2014 : 41-42).

بحلول مواعيد الامتحانات الرسمية، تعيش معظم الأسر في حالة من القلق والتوتر، تنتقل هذه الحالة النفسية للتلميذ، فتظهر عليه آثار القلق والضغط والإرهاق، حيث أن القلق المرتبط بالاختبارات شائع عند الكثير من الطلبة، وفي مراحل الدراسية المختلفة وخاصة عند المراهقين، فالطلبة قلقون على تحصيلهم الأكاديمي وبالتالي مستقبلهم المهني، وهم يعيشون تحت ضغوط مختلفة من الأهل والمدرسة بالإضافة إلى التنافس الشديد أحيانا بين الأقران، ويظهر التنافس جليا في الاختبارات المهمة كاختبار الثانوية العامة الذي نتيجته فرصة الطالب في الانتقال إلى الجامعة.

حيث يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملية، ومكانته في المجتمع ولذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضا بل وبالنسبة للمجتمع. (شريكي وزيرة، 2014: 42).

فتجتاح تلميذ الثالثة ثانوي عدة أحاسيس كالخوف والارتباك "لأن الاختبار مرحلة حاسمة يبنى على أساسها مستقبل التلاميذ، ومن ثمة فهي جزء نتيجة عمل، ويلتقي جميعهم عند نقطة أساسية ملفتة للانتباه تتمثل في الخوف والارتباك الذي ينتابهم أثناء فترة الاختبار وذلك نابع عن عدم تمكنهم من مراجعة المقررات وحفظ ما ينبغي حفظه أو عدم فهم الأسئلة المطروحة لغموض الصياغة في أغلب الأحيان، ومن ثم عدم القدرة على تحديد المطلوب منهم، إضافة إلى عدم الاستعداد الجيد للامتحان".

وأحيانا يعود سبب قلق واضطراب تلميذ السنة الثالثة ثانوي المقبل على امتحان البكالوريا، إلى عدم استعداده للامتحان وكذا سوء التعامل مع مواضيع الامتحان حيث نجد "نسبة من الطلبة لا تجيد التصرف أثناء الاختبار، وهو ما يعرف بافتقار حكمة الاختبار وعندما يشعر بِنفاذ الوقت أو بعدم قدرته على الإجابة، إهداره لجهده ووقته وتركيزه، يلجأ إلى الغش عله ينقذ ما يمكن إنقاذه. (شريكى وزيرة، 2014: 41-42).

كما نجد تلاميذ يعانون في فترة الامتحانات من التوتر والانزعاج والقلق والتهديد للذات بشكل مفرط، لا يتناسب مع موقف الامتحانات كما يعانون مما يسمى بقلق الامتحانات، هي حالات غير عادية تؤدي إلى ارتباك التلاميذ والحد من قدراتهم على التفكير في أسئلة الاختبار، وبالتالي التعرض إلى الفشل أو ضعف التحصيل، غالبا ما يحاسبون على نتائج الامتحان لهذا يسعون وراء النجاح بشتى الوسائل المشروعة أو غير المشروعة من أجل الحصول على أكبر قدر من الدرجات لتحقيق النجاح ورغبات الآخرين أو المكانة الاجتماعية اللائقة. (شريكى وزيرة، 2014: 43).

ثانيا/ قلق الامتحان :

1/تعريفه: ويعرفه (جون 1985 Gohn) قلق الاختبار ،"بأنه حالة يمر بها الطالب أو التلميذ نتيجة زيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار، وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية والمعرفية والفسولوجية". ويرى أحمد عبد الخالق أن "قلق الامتحان يطلق عليه قلق التحصيل، في بعض الأحيان، وهو نوع من قلق الحالة المرتبطة بموقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهيم عند مواجهتها. (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008:58).

ويعرف قلق الامتحان إجرائيا "بأنه حالة من ضيق والتوتر التي يشعر بها التلميذ في مواقف التقويم كما توضح على درجة مقياس قلق الامتحان.

(ابتسام سالم المزوغي، 2011:89)

2/ تصنيفات قلق الامتحان :**(ا) قلق الامتحان الميسر (Facilitative)**

وهو قلق الامتحان المعتدل، ذو التأثير الإيجابي المساعد والذي يعتبر قلقا دافعا يدفع الطالب للدراسة والاستذكار وللتحصيل المرتفع وينشطه ويحفزه، على الاستعداد للامتحانات وييسر أداء الامتحانات.

(ب) قلق الامتحان المعسر (Debilitative)

وهو قلق الامتحان المرتفع ذو التأثير السلبي، المعوق، حيث تتوتر الأعصاب ويزداد الخوف والانزعاج والرغبة، ويستشير استجابة غير مناسبة، مما يعوق قدرة الطالب على التذكر والفهم، ويربكه حين يستعد للامتحان، ويعسر أداء الامتحان، وهكذا فإن قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع) قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيده.

(نائل إبراهيم أبو عزب، 2008:59).

3 / مكونات قلق الامتحان :

يشير المهتمين في هذا المجال إلى أن قلق الامتحان يتضمن مكونين أساسيين هما كالتالي :

أ/ المكون المعرفي : أو الانزعاج (worry) حيث ينشغل الفرد بالتركيز في تتبعات الفشل مثل فقدان المكانة والتقدير وهذا يمثل سمة القلق.

ب/المكون الانفعالي : أو الانفعالية (Emotionality) ، حيث يشعر الفرد بالضيق والتوتر والهلع من الامتحانات، بالإضافة إلى مصاحبات فسيولوجية وهذا يمثل حالة القلق. ويشير ليبرت وموريس بينا أنه يجد عاملان لقلق الاختبار هما :

1- / الاضطرابية (المكون العقلي، الذي يؤثر على أداء الفرد)، فهي المسؤولة عن تقليص الأداء لدى الفرد بما تبعته في كثير من الأحيان من استجابات، لا تكون مناسبة.

(نائل إبراهيم أبو عزب، 2008:59).

2- / الانفعالية : وهي رد الفعل المباشر للضغط النفسي الذي يستثيره الموقف.

في حين يرى فيليبس وآخرون أن قلق الامتحان يتكون من عاملين رئيسيين هما :

أ/ القلق : نقص الثقة بالنفس.

ب/الانفعالية : وهي الاستجابة غير الإرادية المصاحبة للموقف.

كما أن هناك خمسة عوامل خاصة بقلق الاختبار وهي كالتالي :

- الخوف والرغبة من الاختبار.

- الضغط النفسي للاختبار.

- الخوف من الاختبارات الشفوية المفاجئة.

- الصراع النفسي المصاحب للاختبار.

- الاضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للاختبار. (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008:60).

4 / أسباب قلق الامتحان :

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي، أن قلق الامتحان

يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي :

1- نقص المعرفة بالموضوعات الدراسية.

2- نقص الرغبة في النجاح والتفوق.

3- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل.

4- التمرکز حول الذات ونقص الثقة بالنفس.

- 5- الاتجاهات السالبة لدى الطلبة والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
 6- اكتساب قلق الامتحان حين يقترب بمثيرات منفردة مثل التقييم الاجتماعي السالب،
 والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة. (نائل إبراهيم، أبو عزب، 2008: 62-63)

15/ قلق الامتحان وعلاقته بالصحة النفسية :

يعتبر القلق من العوامل الرئيسية المؤثرة في الشخصية الإنسانية، ويمكننا أن نصف عصرنا هذا بعصر القلق لأن القلق أصبح السمة السائدة في مجتمعاتنا كبارا أو صغارا شبابا وشيوخا، ونساء، ورجالا، والقلق يلاحظ عند الأفراد في مناسبات مختلفة فهو يلاحظ عند طالب الثانوية قبل الامتحان حين يكون استعداده غير كاف، وكذلك عند طالب الجامعة ويلاحظ لدى العاملين أيضا، بالإضافة إلى ملاحظته لدى التلاميذ الذين ينتظرون رد فعل الوالدين على نتيجة الامتحان إذا كانت غير مرضية والاهتمام بهذه الظاهرة يزداد لا لكونها ظاهرة نفسية فقط، بل لأنه تعدى ذلك ليصبح شكلا من أشكال الاضطراب، وسوف نتحدث عن أحد مواضيع هذه الظاهرة وهو قلق الامتحان. (صالح حسن الداھري، 2005:206).

قبل أن نتطرق لقلق الامتحان علينا تعريف القلق فما هو القلق ؟

القلق هو حالة نفسية تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يتهدهده، و هو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فسيولوجية مختلفة. (صالح حسن الداھري، 2005:207).

قلق الامتحان يعتبر قلق الامتحان شكلا من أشكال المخاوف المرضية وهو من أهم وأعقد المشكلات التي تواجه التلاميذ فقط، ولكن تواجه الأسرة بأكملها وذلك لكون القلق عاملا معوقا للتحصيل الدراسي بين الطلبة في مختلف مستوياتهم الدراسية، فلا يكاد يخلوا بيت من البيوت من مواجهة هذه الظاهرة والناشئة عن الامتحان وما تسببه من توتر وعصبية بجميع أفراد الأسرة.

ثالثا/ الضغوط (STRESS):

1/ تعريفه: مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة، وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية، مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر، وتؤدي الضغوط إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية وبنسبة دافعية متحولة إلى تغييرات في النشاط وسلوك لفظي وحركي.

وهناك نوعان:

1/ ضغط إيجابي (أو مفيد أو منتج) (Eustress): ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تحرك أداء الشخص السليم لوظائفه وتسهله، ويوجد هذا النوع من الضغوط في جميع أشكال النشاط البيولوجي على الأرض.

2/ ضغط سلبي (Distress): ويتمثل في مستوى الاستجابة الداخلية التي تجعل الفرد أقل قدرة على أداء وظائفه.

(عبدالقادر الملي، وبشير عيساوي، 2013: 70)

وتشير كلمة (الضغط النفسي) إلى ضغوطات الحياة التي ترهق الفرد والتي تؤدي إلى ضرر اجتماعي، -فيزيولوجي- نفسي ويختبر الإنسان الضغط من خلال مشاعر مختلفة مثل التوتر والغضب والإحباط والاكتئاب أو حتى الإثارة، حيث يؤثر كل ذلك على الفيزيولوجية الجسمية لدى الفرد ويخلق من حالة عدم التوازن الداخلي.

(عطا الله فؤاد الخالدي، 2008:-11-13).

ويعرف "هانز شيلي" (Haner Shelly 1975) أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط، وأشار إلى أن الضغوط تعتبر من العوامل الهامة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية الجسمية والنفسية.

(صالح محمد الزعبي، وماجد الخياط، 2011: 149).

2/ الضغوط النفسية عند التلميذ :

يعد التلميذ محور العملية التعليمية فأبي خلل أو ضعف في أحد عناصر العملية التعليمية خاصة المعلم، يكون أثرها كبير على هؤلاء التلاميذ، وفي هذه الحالة، فالأثر مباشر وعميق، فالتلميذ الذي يرى المعلم لا يبالي بالإعداد للدرس أو يتأخر في الحضور للحصة الصفية، ولا يهتم بالواجبات المدرسية بمتابعتها والتركيز على انجازها من قبل التلميذ سيولد له شعور مماثل بعد الاهتمام بهذه الأمور.

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013:48)

كما أن عدم اهتمام المعلم في أداء الحصة الصفية سيولد لدى التلميذ نقص في الدافعية للتعلم مما يجعله يشعر دائما بأن الدرس ممل..

و هذا بدوره يزيد من الضغط النفسي لدى المعلم كما أن القرارات التي يتخذها المعلم في تقويم التلاميذ وهو في هذه الحالة في الأغلب لا تكون دقيقة.

عادة ما يتوقع الأهل من أبنائهم أداء متميز، وتصرفات وسلوكيات ذات مستوى عال من الدقة والحرفية، وقد ينسى الأهل أو يتناسون أن أبنائهم في مستوى معين له حاجاته ومتطلباته، وأن هؤلاء الأبناء لهم شخصياتهم المستقلة وظروفهم الخاصة، وقد يجد الأبناء أنفسهم في وضع لم يختاروه بل فرض عليهم من مؤثر خارجي يتصف بنوع من القوة والسلطة.

ويحدث الضغط النفسي عند التلاميذ نتيجة شعورهم بوجود حوادث تشكل خطرا عليهم أو تهدد حياتهم أو تعيق إشباع حاجاتهم، أو تحقيق أهدافهم أو وجود أعباء يجدون أنفسهم معها غير قادرين على تحملها أو التغلب عليها لأنها تفوق قدراتهم بوصفهم أفراد يشعرون بحالة من عدم الارتياح والتوتر والقلق.

(فاطمة عبد الرحيم النوايسة ، 2013 : 49).

في مختلف أعمارهم من خلال الضغوط عليهم وتقديم المساندة النفسية والعملية لهم وتوفير الفرص المناسبة لمستقبلهم الدراسي والمهني لمختلف المستويات، بالإضافة إلى خلق التوتر الذي يعتبر حالة المنطقة الشخصية الداخلية بالقياس إلى المناطق الشخصية الداخلية الأخرى.

(سلوى الملا، 1972:13).

3/ ذات المقبل على امتحان البكالوريا بين (الذات الإيجابية والذات السلبية):

تشير العديد من الدراسات النفسية بشكل عام أن التفاؤل والمزاج الإيجابي لهما تأثير على الصحة النفسية والجسمية، وأن هناك جانبا مهما يمكن أن يميز بين مريض وآخر، ألا وهو توقع الشفاء، وتوضح أن للتفاؤل مزايا كثيرة على العكس من التشاؤم تماما.

فمن ناحية ارتباط التفاؤل والتشاؤم بالصحة النفسية، فقد بحث (Grimes ، 2001) كيف للتفاؤل والتشاؤم وأحداث الحياة، أن تؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب بالنسبة للشباب والكبار، فأظهرت النتائج ارتباط التفاؤل بصورة سلبية بالاكتئاب وارتباط التشاؤم ارتباطا إيجابيا بالاكتئاب لكل من الشباب والكبار الذين يواجهون الضغوط.

كما سعى (Kagan et al 2004) في بحث كيف تنبأ عينة من المراهقين الذين حصلوا على تقديرات عالية في القلق والاكتئاب بأحداث المستقبل، فبالنسبة لعينة القلق كان ميلهم لتوقع الأحداث السلبية أكثر من الأحداث الإيجابية، أما أفراد الاكتئاب فقد ظهرت فروق بالنسبة لتغيير كل من الأحداث السلبية والإيجابية، وانتهى الباحثون إلى أن ارتفاع التشاؤم نحو المستقبل لدى المصابين بالقلق والاكتئاب يتأثر بضعف قدرتهم على التفسير المنطقي بالنسبة للمستقبل. (بلقاسم مخلوف، 2013:111).

وبحث (Chang, 2002) عن نموذج تفاعلي للتفاؤل والتشاؤم والضغوط في التنبؤ بالأعراض النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة مكونة من مجموعة من الشباب (ن:340) ومجموعة من الكبار (ن: 316)، فأشارت نتائج تحليل الانحدار المتعدد إلى أن التفاؤل والتشاؤم والضغوط مسؤولة عن التباين في مقاييس الاكتئاب، كما أن التفاؤل والتشاؤم والضغوط مسؤولة عن التباين في مقاييس الاكتئاب، كما أشارت تحليلات التفاعل إلى وجود نمط ثابت يؤدي فيه التشاؤم إلى تأسيس علاقة بين الضغوط وضعف التكيف النفسي.

(بلقاسم مخلوف 2013: 111).

هذا يتماشى مع نتائج دراسة (Aspanolx Tylor) (1992) على عينة كبيرة من طلبة الكلية الجديدة، إذ وجد أن المتفائلين أكثر ميلا من المتشائمين لاستخدام طرق المواجهة الفعالة (مثل حل المشكلات)، كما كانوا أقل ميلا من المتشائمين بالنسبة لتجنب طرق المواجهة (مثل:

محاولات التوقف عن التفكير في المشكلة)، كما تنبأت طرق المواجهة هذه بتكيف نفسي أقل للطلبة مع الكلية بالنسبة للطلبة المتفائلين بعد ثلاثة أشهر.

كما وجد **Scheier (1987)** أن نزعة الأفراد إلى التفاؤل أو التشاؤم تؤثر على أساليب تعاملهم مع الضغوط، وأن هناك ارتباطا بين التفاؤل كسمة وبين استخدام إستراتيجية موجهة نحو مشكلة وبين السمة من سمات الشخصية، وبين الإنكار واستخدام التنفيس الانفعالي كأساليب المواجهة وقد وجد كل من **Waston & Hnboard (1996)** أن عامل الحساسية يرتبط بأساليب سلبية وغير فعالة في مواجهة ضغوط الحياة، مثل اللجوء إلى الأمانى والأحلام، لوم الذات (المدمر)، بينما يرتبط التفاؤل بالأساليب النشطة الموجهة نحو حل المشكلة ويرتبط عامل الانبساطية بأسلوب البحث عن الدعم الاجتماعي، ويرتبط عامل الانفتاح على الخبرة، بالمرونة في استخدام أساليب جديدة ومبتكرة لحل المشكلة.

(بلقاسم مخلوف 2013: 111-112)

ووجد **Costa & Mccrae (1986)** أن عامل العصبية وعامل الانبساطية يؤثران على أساليب المواجهة، أما الأفراد الأكثر عصبية يكونون توافقا مع ضغوط الحياة، وأكثر إحساسا بالألم الانفعالي مقارنة بمنخفضي العصبية، كما وجدا علاقة إيجابية بين ارتفاع العصبية وبين استخدام استراتيجيات هروبية، ويلاحظ أنه بمقارنة أساليب مواجهة الضغوط المستخدمة في كل من التفاؤل والتشاؤم والعوامل الخمسة، نجد أن التشاؤم اشترك مع عامل العصبية في الإستراتيجية غير التكيفية كالإنكار والهروب، ولوم الذات، وكلها طرق مواجهة غير فعالة، بخلاف عامل الانبساطية وعامل التفاؤل، وعامل الانفتاح على الخبرة حيث اشتركوا مع سمة التفاؤل في استراتيجيات مواجهة فعالة وموجهة نحو حل المشكلة ومن ناحية ارتباط التفاؤل والتشاؤم بالصحة الجسمية وجدا **Scheier & Carver (1987)** أن الغضب والعدائية، ينبئان بمستوى الصحة، ومعدل الوفاة وأنها يتسببان في مشكلات صحية كبيرة، وأن لهما دورا في تطوير مرض الشريان التاجي (CAD) كما اتضح أن الغضب والعدائية يرتبطان ارتباطا سلبيا بالتفاؤل، وظهر أن بعد التفاؤل مسؤل عن الارتباط بين مقياسي العدائية والأعراض الجسمية، كما كشفت الدراسة عن ارتباط التفاؤل بالجرأة والتحمل، ويشتمل الأخير

على ثلاثة أبعاد: الالتزام، والتحكم، والتحدي، ويستخدم التحمل في كونه واقيا أو مصدا للعواقب الجسيمة السيئة للضغوط.

(بلقاسم مخلوف، 2013: 111-112).

ويرى **Scheier & Carver (1987)** أن توقعات العواقب **out come expectancies** محدد أساسي للسلوك، ويؤدي إلى أحد نوعين من السلوك :
أ/ واصلت النضال والكفاح.

ب/ الاستسلام والابتعاد.

ويضيف أن بحوثهما العملية على السلوك أشارت بوجه عام على أهمية التوقعات بوصفها محددات للسلوك ويرتبط ذلك تماما بالتفاؤل الذي يشير إلى توقعات عامة جيدة أو مفضلة.

ففي دراسة تتبعية استمرت خمس سنوات أجراها **Scheier & Carver (1992)** لتحديد أثر التفاؤل في الشفاء من جراحة الشريان التاجي أوضحت أن المرض الأكثر تفاؤلا بالنسبة للعمليات الجراحية كانوا أسرع شفاء بعد إجرائها بالمقارنة مع المرض المتشائمين، كما كان المتفائلون أكثر تكيفا بعدها.

كما درس **Reker & wong (1984)** التفاؤل الشخصي والصحة النفسية والجسمية لدى مجموعات من كبار السن، وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة بين التفاؤل والصحة الجسمية والنفسية الجيدة والشعور بأن كل شيء على ما يرام.

ودرس **Tylor & al (1992)** العلاقة بين التفاؤل وطرق التغلب على الضغوط والتوافق والسلوك الصحي، على عينة تكونت من (ن: 321) مرضا بنقص المناعة المكتسب المعروف بالإيدز (AIDS) و(237) مفحوصا خاليا من فيروس الإيدز، أظهرت النتائج أن التفاؤل مصدر مهم للتغلب على الأمراض النفسية والجسمية، إذ أنه ساعد على التحكم في الانفعالات حينما يصابون بالأمراض.

(بلقاسم مخلوف، 2013 : 112).

وفي دراسة تتبعية أجراها **Schulz et al (1996)** استمرت ثمانية أشهر) على مجموعة من مرضى السرطان الذين يتلقون علاجا بالإشعاع أظهرت وجود ارتباط بين التفاؤل والبقاء، وارتباطا دالا موجبا بين الاكتئاب والوفاة، وانتهى الباحثون إلى أن التشاؤم يلعب دورا هاما،

ويمثل عامل الخطورة قد يؤدي للوفاة، وذلك لدى المرضى أقل من (20) عاما ويؤثر التفاؤل في سلوكيات عديدة لمرضى السرطان كالتزامه وحرصه على تناول الدواء. (بلقاسم مخلوف، 2013: 112-113).

كما تبين نتائج دراسة **Begrstrometal (1998)** على عينة من طلاب الجامعة أن التفاؤل قد ارتبط بتحسن المزاج وارتفاع عدد خلايا "ت" المساعدة **Killer cells THelper** بما يعني زيادة كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم بفروق جوهرية عن الطلاب المتشائمين وافترض **Peterson & Seligman**، أن الناس الذين يقومون بتفسير الأحداث السيئة لأسباب داخلية وثابتة وشاملة لهم صحة أسوأ معرضون لخطر الوقوع في المرض ولخطر الموت المبكر، وقد اتضح من دراسة طويلة استمرت (35) عاما أن أسلوب التفسير التشاؤمي عامل خطورة ومسبب للأمراض الجسمية والصحة السيئة. ويعتبر التفاؤل جزءا من النظام المعرفي حيث يمكنه التأثير على الصحة الجسدية بعدة طرق، فقد أظهرت دراسة **Dykemma,et al (1995)** ، أن الأفراد ذوي الأسلوب التفسيري التفاؤلي يرون أن العالم توجد فيه مضايقات أقل مقارنة بالمتشائمين، وهذا الاتجاه يرتبط بالتحسن في الصحة.

(بلقاسم مخلوف، 2013: 113).

1- أظهرت البحوث وجود ارتباط موجب دال بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية، فالأشخاص الوحيدون الذين ليس لديهم أصدقاء أو ابتعدوا عن المشاركة الاجتماعية عند تعرضهم لخطر المرض تسوء حالتهم بدرجة كبيرة، ولا يحاول المتشائمون الحصول على المساندة.

(بلقاسم مخلوف، 2013: 113-114).

كما أوضح أن إحدى الآليات التي تفسر وجود علاقة بين التشاؤم والاكتئاب والإصابة بالأمراض هي :

2- أننا نشعر بالتشاؤم والاكتئاب فإن هذا يؤدي بنا إلى فقدان السيطرة، وبالتالي فإن مجموعة الرسائل العصبية (رسائل كيميائية في المخ) تصبح فارغة.

(بلقاسم مخلوف، 2013 : 114).

خلاصة:

من خلال ما سبق ذكره، يمكن القول أن امتحان البكالوريا يعد مرحلة انتقالية هامة في حياة التلميذ، و أن نجاح التلميذ أو فشله يتوقف على استعداده النفسي والجسمي والعقلي وبنائه أفكار إيجابية تفاؤلية بعيدا عن الأفكار السلبية اللاعقلانية، التي قد تؤثر بشكل كبير على حياته لأنها تولد لديه الخوف والقلق والتشاؤم.

الفصل الثاني

الذات الإيجابية

تمهيد

الذات

1- مفهوم الذات

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالذات

3- مستويات الذات العالي والمنخفض

الذات الإيجابية

1- مفهوم الذات الإيجابية

2- مظاهر الإيجابية

3- أسس دعم السلوك الإيجابي

4- هندسة الذات وقانون التشاؤم والتفاؤل

5- الشخصية الإيجابية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد مفهوم الذات من المفاهيم الأساسية في الشخصية، إذ أن وظيفته الأساسية هي السعي لتكامل وتناسق و تكيف الفرد مع البيئة التي يعيش فيها وفق إستراتيجية تميزه عن غيره في تعامله مع الآخرين، وكذا نظرتة إلى الحياة من كل جوانبها سواء الإيجابية أو السلبية ، و لهذا فإن الذات الإيجابية تعد الأساس في تكوين شخصية متزنة تدرك الأمور بإيجابية و تفاؤل و تشكل صورة إيجابية سواء في نفسية الفرد أو ممن يحيطون به، لذا فإن موضوع الذات الإيجابية من المواضيع الهامة و الجديدة في علم النفس، لذا اقترحنا التطرق لمفهوم الذات بشكل عام ثم الانتقال إلى الذات الإيجابية بالأخص.

1/الذات

تعريفات حول الذات :

الذات : هي كينونة الفرد أو الشخص و تكوين معرفي منظم ، و متفهم للمدركات الشعورية والتصورات والتقسيمات الخاصة بالذات ببلورة الفرد و يعتبره تعريفا نفسيا لذاته ، أما وظيفته هي وظيفة دافعية، وتكامل و تنظيم و بلورة عالم الخبرة المثير الذي يوجد الفرد في وسطه. وذلك حسب قاموس (علي عبد الرحيم صالح ، 2014 : 165).

كما عرف وليم جيمس الذات (W. James) بأنها كل شيء يستطيع الإنسان أن يدعي أنه لجسمه، سماته، قدراته، ممتلكاته المادية، الأسرية، وأصدقائه و أعدائه و مهنته و هوايته. كما أنها إدراك الفرد لنفسه و للآخرين من حوله بناءا على سلسلة من العوامل المتغيرة التي ينتقي منها ما يناسبه من خلال تفاعله مع المجتمع الذي يعيش فيه.

(سوسن شاكر مجيد ، 2015 : 305-306).

كما تعرف الذات ،بأنها مجموعة الحالات النفسية و الأحاسيس و الانطباعات و المشاعر والعمليات العقلية. (مريم سليم ، 2007 : 95).

أما "وليم ألبرت (william alport) استعمل مصطلح النفس و يطلق على الأنا اسم الوظيفة الملائمة للنفس، و يرى "ألبرت" أن مصطلح الأنا و النفس يجب أن يستخدم على اعتبار أن الأنا والنفس صفات تدل على الوظائف المناسبة للشخصية.

أما "سيجموند فرويد" (sigmondfreud) فقد أعطى للأنا مكانة بارزة في نظريته المتعلقة بتكوين الشخصية، حيث يرى أن الأنا تقوم إلى حد ما بدور وظيفي و تنفيذي اتجاه الشخصية، و يرى كذلك أن الأنا هي التي تحدد الغرائز لتقوم الشخصية بإشباعها.

(أ مزيان زبيدة، 2007 : 22).

2/ بعض المفاهيم المرتبطة بالذات :

جميع الأولياء يطمحون أن يكون أبنائهم ناجحين في الحياة، و أن يكونوا على درجة عالية من الثقة بالنفس و الشعور بالإيجابية، فمهمة الأولياء لا تنحصر في العناية بأجسام أبنائهم ليتمتعوا بصحة جيدة فقط، بل لهم الدور الأول في تشكيل شخصياتهم و قيمهم و مشاعرهم تجاه أنفسهم، فعندما يكون تقدير ذواتهم إيجابيا تزداد و تدعم ثقتهم بأنفسهم في هذا الفصل سوف نتطرق إلى الذات الإيجابية و ما يتعلق بها، لكن قبل ذلك يجدر بنا أن نتعرف على الذات بقليل من التفصيل وبعض المفاهيم التي تعتبر الأساس لفهم الذات.

(أمزيان زبيدة، 2007: 22).

1-2 صورة الذات :

هي الصورة التي نرسمها لأنفسنا في عقولنا أو فكرتنا عن ذاتنا، و قد تختلف صورة الذات كثيرا عن الذات الحقيقية، أما بالنسبة "الطومي" (Tomi) فالصورة نوعان :

أ/ صورة خاصة : وهو الشعور بالذات و إدراكها عن طريق التعبير عن الميول و التقدير الذاتي .

ب/ صورة اجتماعية : هو ما يمثله دور الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته.

2-2/تحقيق الذات :

يرى "أدلر (Adler) تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق و الأفضلية و الكمال التام ويعتقد ميخائيل إبراهيم، من جهته أن اختبار و تخطيط المراهق لمستقبله له أهميته الخاصة في وعي المراهق لنفسه وتحقيق ذاته كشخصية مستقلة وفعالة.

2-3/الوعي أو الشعور بالذات :

إن الوعي بالذات حسب "سبيتز" (Spitz) هي الابتسامة التي تمر حوالي الشهر الثالث كرد للقيود، وهي قلق الشهر الثامن، الذي يدل على التعرف على الموضوع، إن استعمال عبارة "لا" أي الرفض في حوالي الشهر الخامس عشر، الذي يترجم الإقامة الحقيقية للذات.

(أمزيان زبيدة، 2007: 23).

يرى فاخر عاقل أن الشعور بالذات هو الوعي بالذات لاسيما في العلاقات الاجتماعية، كما يعتبر أن الوعي بالذات هو التبصر بالأسباب التي دفعت بالمرء على سلوك معين أو فهم المرء لنفسه.

2-4/ فهم الذات :

هو معرفة الذات بصدق وواقعية و صراحة و مواجهة، وهو ليس مجرد الاعتراف بالحقائق و لكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق. (أمزيان زبيدة ، 2007 :24).

2-5/ تقدير الذات :

هي التقديرات الذاتية للمرء لنفسه ككيان إيجابي أو سلبي، بدرجة أو بأخرى و يشتمل تقدير الذات أيضا كل من الاعتقادات المرتبطة بالذات مثل: (أنا شخص كفؤد/عاجز) والانفعالات المرتبطة بالذات، (مثل مبهتج، متفاعل) وغالبا ما يعتبر تقدير الذات أو تقدير المرء لذاته في التصرفات أو الأفعال و السلوكيات التي تصدر عنه (مثل التوكيدية)

(محمد السعيد عبدالجراد، أبو حلاوة، 2014 : 76-78).

2-6/ تقبل الذات :

هو رضى المرء على نفسه و عن صفاته وقدراته و إدراكه لحدوده، وهو اتجاه لكون المرء راضيا عن نفسه و عن استعداداته و عن معرفته و عن إدراكه لحدوده، وهو اتجاه نحو ذات المرء و خواصه الشخصية.

2-7/ تحقيق الذات :

تحقيق الذات هو إذلال الذات، و ما يصاحبها بالشعور بالنقص وهو كذلك حظ المرء من شأن نفسه أو الإحساس السلبي بالذات. (أمزيان زبيدة ، 2007 : 25).

3/مستويات الذات (المرتفع – المنخفض) :**3-1/مفهوم الذات العالي (المرتفع، القوي، الإيجابي) :**

ينشأ اعتبار الذات العالي عن صورة الذات الإيجابية المدعومة بالثقة وقوة الإرادة والتفهم، بتقبل الفرد لذاته و رضاه منها حيث تظهر لمن يستطيع بمفهوم الذات الإيجابي صورة واضحة و متبلورة للذات ،يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحتك به، و يكشف عنها أسلوب تعامله مع الآخرين الذي يظهر فيه دائما الرغبة في احترام الذات و تقديرها و المحافظة على مكانتها الاجتماعية و دورها وأهميتها و الثقة الواضحة بالنفس و التمسك بالكرامة و الاستقلال الذاتي مما يعبر عن تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها ويعود قبول الذات من لديه مفهوم إيجابي عن ذاته إلى معرفة الذات و التبصر بها. (عبد العزيز حنان ، 2012 : 35).

3-1-1/صفات أصحاب تقدير الذات الإيجابي أو العالي :

أظهرت الدراسات أن هؤلاء الأشخاص هم الأكثر قدرة على السيطرة على أنفسهم و التحكم في حياتهم ،مع أنهم لا يتحكمون في كل شيء، و لكنهم يتحكمون في مشاعرهم و استجاباتهم اتجاه القضايا والأحداث، و هي استجابات ليست بالضرورة أن تكون دائما إيجابية، و لكنها لا بد أن تكون مستمرة فالحياة شاقة فيها السعادة و الحب و النجاح و فيها التعاسة ،الكراهية ،الفشل وأصحاب التقدير العالي لذاتهم يعلمون ذلك ويستمررون في السير و لا يتوقفون حتى يجدوا البيئة الأكثر استقرارا وسعادة ،لأنهم يؤمنون بأن النهاية ستكون سعيدة.

(عبد العزيز حنان، 2012 : 36)

و يمكن ملاحظة هؤلاء من خلال الصفات التالية :

- الشعور بالقيمة الذاتية.
- سريعون في الاندماج و الانتماء أينما وجدوا.
- لديهم الشعور بقيمتهم الذاتية و بكفاءتهم و قدراتهم على مواجهة التحدي.
- هم أكثر سعادة و رضا بحياتهم من غيرهم.

- متفائلون و واقعيون مع أنفسهم وأقوياء في مواجهة عثرات النفس.
- القدرة على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم.
- القوة في مواجهة عثرات النفس.
- قوة التحكم في المشاعر.
- يستمتعون بالخبرات الجديدة.
- لديهم حب الاستطلاع.
- يتطوعون للقيام بالمهام و الأنشطة.
- يستجيبون للتحديات.

ويبدأ تكوين الاتجاهات عند الأفراد عندما يبدأون بالتعامل مع الآخرين الذين يلبون حاجاتهم، ومطالبهم و هناك ظروف أساسية تساهم في تكوين عال لتقدير الذات.

(مريم سليم ، 2003 :11).

أ- الحب و العاطفة الغير مشروطين.

ب- وجود قوانين محددة بشكل جيد و يتم تطبيقها باتساق.

ج- إظهار قدر واضح من الالتزام للأبناء.

3-2/ مفهوم الذات المنخفض (الضعيف السلبي) الذات السلبي :

يعرف روزنبرغ عام 1997, ROSENBERG بأنه "عدم رضا الفرد عن ذاته أو

رفضها، والأسباب المؤدية لتدنيه هي الفقر، حالة المجتمع، العلاقات الأسرية ، ومن أعراض

الذات السلبية مايلي:

الخوف من الفشل، الشعور بالذنب، النقد اللاذع، الدفاعية، عدم الاستقلالية، الخجل، السعي

لإرضاء الآخرين واستخدام الآليات الدفاعية، و فيما يتعلق بمفهوم الذات السلبي يظهر أنه

هناك نمطين :

النمط الأول : تكون فكرة الفرد عن نفسه غير منتظمة حيث لا يكون للفرد إحساس بثبات

الذات و تكاملها إذ لا يعرف مواطن الضعف والقوة لديه و الأمر هنا يشير إلى سوء التكيف.

(عبد العزيز حنان، 2012: 37).

النمط الثاني : يتصف بالثبات و التنظيم ويقاوم التغيير، وفي النمطين فإن أي معلومة جديدة عن الذات تسبب القلق و الشعور بتهديد الذات، و قد أشارت العديد من الدراسات عن الارتباط الوثيق، بين مفهوم الذات الإيجابي والصحة النفسية من جهة، و بين مفهوم الذات السلبي و الاضطراب النفسي من جهة أخرى، حيث أن الأفراد الأسوياء أكثر إيجابية في تعاملهم مع الآخرين، و كانت الفكرة التي يحملونها عن أنفسهم إيجابية، أي أنهم أشخاص غير مرغوب بهم و الواقع أن من يكون لنفسه مفهوما سلبيا كثيرا ما يكتشف عن هذا المفهوم من أسلوب حديثه أو تصرفاته الخاصة أو من تعبيره عن مشاعره تجاه نفسه و الآخرين، وعادة ما يعاني هؤلاء الأفراد من نوعين من السلبية، إما أن يظهر عليه عدم القدرة على التوافق مع العالم الخارجي الذي يعيشون فيه حيث تسمع أيا منهم يعبر عن ذلك بأنه ليس على مستوى الآخرين محمل بالمشاكل والمهموم أو أنه يشعر بعدم الاستقرار النفسي في حياته، أو كشكل ثاني فيه يظهر الفرد في شعور البعض منهم بالكراهية من الآخرين، حيث تسمعه يعبر عن ذلك بأنه يشعر بعدم قيمة أو عدم أهمية أو أنه غير مقدر من الآخرين مهما فعل.

قد ينشأ اعتبار الذات الضعيف نتيجة لظروف حياتية سلبية متراكمة ترافق نمو الطفل مثلا: بسبب طلاق الوالدين و تفكك الأسرة أو نتيجة لمعاملة من زوج الأم، أو يكون هنالك عدم استقرار في حياة الطفل واضطراره للانتقل من أسرة إلى أخرى بسبب تفكك أسرته و المعاملة السيئة، أو الحرمان الداخلي من الأسرة الجديدة.

الفشل المتكرر عند البعض قد يخلق لديهم الاعتقاد بأنهم فعلا فاشلون ولذلك يقدمون على كل عمل وهم يتوقعون الفشل و يتنبئون به مستقبلا ولذلك لا يحصدون إلا فشلا جديدا، وهذا يدعم الاعتقاد الأصلي لديهم بأنهم لا يصلحون لشيء، وأنهم فاشلون.

اعتبار الذات المنخفض بترك العنان لذلك الصوت الداخلي الخافت، الناقد، الراض المستنكر، النشيط لهم الذي يدفع إلى التردد عند مواجهة أي تحدي مع الاستسلام أو الهروب مبكرا.

(عبد العزيزحنان ، 2012 : 38).

3-2-1/صفات أصحاب تقدير الذات السلبي أو المنخفض (المستوى المنخفض) :

يتصف الأشخاص ذوي التقدير المنخفض بالصفات التالية :

- الشعور بالنقص اتجاه أنفسهم أو الشعور بالغضب وإرادة الثأر من العالم.
 - احتقار الذات أو الارتباك عند حصول الإطراء و الثناء.
 - الاعتذار المستمر عن كل شيء.
 - يميلون على سحب أو تعديل رأيهم خوفا من حرية الآخرين ورفض الآخرين.
 - انطوائيين و يمشون ببطء مطأطئين رؤوسهم ،يبدون كالغرباء عن العالم يحاولون الانكماش على أنفسهم.
 - العنف و العدوانية وعدم تقبل النقد هي صور من ضعف تقدير الذات لأنها عملية هروب من مواجهة مشكلات النفس.
- التشاؤم. (عبد العزيز حنان ، 2012 : 38- 39).

1- تعريفات حول الإيجابية :

يذهب "سيد عثمان" (1979) إلى أن الإيجابية خاصية مميزة للشخصية المسلمة فهي واقعية مقبلة عليها، تواجه الواقع بلا انعزال أو تردد تقبل على كل تقدم بكل ثقة، فهي شخصية إيجابية لأنها قوة مستقلة وحريتها تنبع من التحرر الانفعالي والمعرفي للشخصية و تفتح على الآخرين.

كما تعرف من قبل مجدي عيد(1981) بأنها القدرة على الاضطلاع بالمسؤولية و اتخاذ القرار والمعني به و بالآخرين إن لزم الأمر إلى حيز التنفيذ، إشباعا للحاجات في الواقع و ذلك في مواجهة المواقف الجديدة و دون إضرار بالآخرين و تتبدى الإيجابية في مظاهر ثمانية، هي تحمل المسؤولية، الثقة بالنفس، المبادأة، القيادة، الديمقراطية، المرونة، الأصالة، الحيوية، والحرص.

(سليمان عبدالواحد إبراهيم ، 2014 : 68).

ويعرف المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية الإيجابية: "بأنها القدرة على الاضطلاع بالمسؤولية و اتخاذ القرار بعد تردد و تفكير... مع القدرة على مواجهة المواقف الجديدة، في

حدود المرونة المتاحة وهي كذلك القدرة على العطاء والإحساس بالآخر والاعتزاز بهم و الانتماء إليهم و رعايتهم في أمور حياتهم ،في ضوء معاييرهم وعاداتهم.

(علي عبد الرحيم صالح ، 2014 :59).

2/ مظاهر الإيجابية :

1-1/التروي : (Reflectivesses).

التروي يعني توقع الفرد لنتائج الاستجابة قبل الشروع في تنفيذها وتقدير الأمور واتخاذ القرارات بحكمة وترو وتحمل المسؤولية و تبين ما وراء المظاهر من حقيقة قبل القوم على أي عمل، وأن تكون انفعالاته معتدلة و تميل إلى التخطيط للمستقبل .و التحدي بشرط أن تكون مخاطرة محسوبة.

2-2/المرونة : (Flexibility).

المرونة هي خاصية تدل بقوة على الإيجابية فهي تعني قدرة الفرد على أن يعدل من نفسه وأهدافه ،وفق الظروف البيئية مع الحفاظ على استقلاليتها ،ومواجهة المواقف الجديدة والتسامح تجاه التوترات، بمعنى تأجيل الاستجابة و توقع النتائج التي تترتب عليها قبل الشروع في تنفيذها.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم،2014 : 71).

2-3/ الثقة بالنفس : (Self confidence)

الثقة بالنفس هي ثقة الفرد في إدراكه و خبراته في المواقف الاجتماعية و الشعور بكرامته و قيمته وتقديره بالنفس، تعني الاستقلالية وكذلك قوة الأنا ،وقوة الشخصية في زاوية الاقتصاديات.

و إذا كان الطفل يستمد الثقة من جيل الكبار، فإنه ومع بداية المراهقة يحاول أن يجرد جيل الكبار من كل ثقة، ليتمتع هو بمنتهى الثقة بالنفس ثم يحدث الصراع ليتمخض عن محصلة قواها تبادل الثقة.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم،2014 : 71).

2-4/المبادرة (Initiation) :

المبادرة هي العملية التي تتضمن الشروع في نشاط أو حركة، وعلى وجه التحديد فهي تنتهي بطقوس أو مراسيم محددة، و من أمثلة المواقف التي تظهر فيها عملية المبادرة الدخول في جماعة ما، أو الاستمتاع ببعض المزايا، أو أي فعل مستقل يقوم به الفرد .

2-5/قوة الضمير (Power of conscience):

قوة الضمير سمة تدل على توافر مجموعة متناسقة ومترابطة من المبادئ الأخلاقية، الداخلية والتي بمثابة معايير تقويم الأفعال التي تم أدائها أو المتوقعة و يثير الضمير مشار الذنب عندما يقترف الفرد فعلا يعرف على أنه من الأفعال المحظورة، أو يفشل في القيام بعمل يلتزم به، و تعد الأنا الأعلى عند "فرويد" محاولة

من الجانب النفسي لتفسير أصل الضمير وطبيعته ونموه ووظيفته.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014: 72).

2-6/الرغبة في الإنجاز (Achievement motive):

الرغبة في الإنجاز دافع إنساني إيجابي يعني سعي الفرد نحو المستوى من الامتياز، أو التفوق و التغلب على الصعوبات و يتباين هذا الدافع من شخص لآخر، ومن ثقافة لأخرى وأنه يعتمد بدرجة كبيرة في ظهوره على التنشئة الاجتماعية و يتسم الأفراد الذين لديهم نزعة إلى المهام المتوسطة الصعوبة والمخاطر النسبية في المهام التي تتطلب القدرة والمهارة معا وارتفاع مستوى الثقة لديهم فضلا عن استعدادهم إلى تغيير مصادر الإشباع لديهم .

2-7/تحقيق الذات (Self actualisation):

تحقيق الذات خاصية متميزة للسوية، و يمثل الدافع الخلاق في طبيعة الإنسان وهو يعني تحقيق الإمكانيات و القدرات الإنسانية لدى الأفراد، و يتضمن تطوير الفرد لإمكاناته وقدراته حتى يصل بها إلى الذروة.

و يتمتع الشخص المحقق لذاته بالنشاط والحيوية والدافعية، الإبداع، الاتزان، الواقعية، الأمانة الاجتماعية، تحمل المسؤولية و الثقة بالنفس.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2004: 72-73).

2-8/ المخاطرة: (Risk).

التوتر والصراع والمخاطرة هو صميم الحياة، من أجل إثراء الحياة بالجديد فالتوافق ينطوي بالضرورة على المخاطرة بالحياة لإثراء دلالتها، فلا توافق دون مخاطرة، فالمحافظة الحقة على الحياة لا يمكن أن تكون، إلا عبر المخاطرة بالحياة، فالشعوب التي يغلب عليها التوافق لا تستسلم في سلبية، إلى كل ألوان الظلم و الإجحاف من حكامها، بل تتحرك نائرة في مخاطرة بالحياة لتعيد للحياة قيمتها ومعناها ودلالاتها .

(سليمان عبد الواحد إبراهيم، 2014: 74).

2-9/ الابتكارية: (Creativity)

الابتكار مفهوم متعدد الجوانب وذلك لأنه يشمل القدرات الابتكارية التي تسهم في السلوك لابتكاري وسمات الشخصية التي تساعد على حسن استغلال هذه الإمكانيات بطريقة إيجابية، وكذلك البيئة التي يعيش فيها الشخص المبتكر و يتفاعل معها و التي تشجعه أو تعيقه من ممارسة هذه الإمكانيات.

ويتميز الشخص المبتكر بالنضج الانفعالي والشعور بالألفة في العالم الذي يعيش فيه وبالوئام مع نفسه، الثقة بالنفس، المثابرة، قوة الأنا، ارتفاع مستوى الطموح، المرح، التحرر.

(سليمان عبد الواحد إبراهيم ، 2014 : 74-77).

كما أن العمر يعد متغيرا هاما في العملية الابتكارية، فالتفكير لابتكاري لا يعني بذات الطريقة في سن مبكرة نسبيا و يتفق هذا مع حقائق نمو الذكاء والقدرات العقلية، حيث يصل إلى قمته تقريبا في العشرينيات، و مع ذلك فليس هذا بقاعدة مطلقة، فهناك بعض الموهوبين الذين قد يستمرون في إنتاج روائع ابتكاراتهم في فترة متأخرة من العمر.

(سليمان عبد الواحد يوسف ، 2012 : 58).

13/ أسس دعم السلوك الإيجابي :

دعم السلوك الإيجابي يتم العمل به لكي يكون ذا فاعلية في وضع المدارس و البرامج المجتمعية ،ويكون مساعدا إلى درجة كبيرة في إرساء وضع الأسرة، إن دعم السلوك الإيجابي يساعدنا على تغيير بناء أسرتنا، بتغيير الطرق التي نستجيب بها لأطفالنا لكي نستطيع التعامل بثقة وفعالية أكبر مع سلوك أطفالنا على هذا النحو وتنمية حلول لتشجيع السلوكيات ،التي نريدها ومنع و مقاومة السلوكيات التي فرضتها.

(عزيزة محمد السيد، وآخرون، 2011:25).

إن قيمة دعم السلوك الإيجابي في مواجهة السلوك المشكل تكرر تناوله في الحياة الواقعية، وعلى الرغم من أن الأسس والممارسات قد صممت أساسا للأفراد ذوي الصعوبات والمشكلات السلوكيات الشديدة فإنها تستخدم الآن بفاعلية على مدى أوسع من الأفراد والمواقف.

إن الأطفال ذوي المشكلات السلوكية الشديدة والتي تستمر طويلا مثل: نوبات الغضب، العدوان... الخ، إضافة إلى ذلك فإن دعم السلوك الإيجابي كان له التأثير الأكثر اتساعا في حياة الأطفال والأسر، فأتاح لهم المشاركة في المزيد من الأنشطة والتواجد في أماكن جديدة، وقضاء وقت أكبر مع الآخرين، أي يكونون أكثر فعالية.

(عزيزة محمد السيد، وآخرون، 2011:26).

- تقدير الذات مقابل التفكير الإيجابي و الشعور بالرضا :

بالرغم من شيوع مصطلح تقدير الذات إلا أن قطاعا عريضا من الناس لا يفهمونه، فبعضهم يخلطون بينه و بين التفكير الإيجابي و الشعور بالرضا، التفكير الإيجابي أو التفاؤل له تعريف أكثر شيوعا من غيره وهو "التركيز على الجانب الإيجابي من أي موقف "أو توقع الأفضل" ومن ناحية أخرى، تقدير الذات هو حكم الشخص العام على ذات

فكرة المرء عن ذاته، في حين يرتبط التفكير الإيجابي بموقف معين أو بعبارة معينة، و التقدير

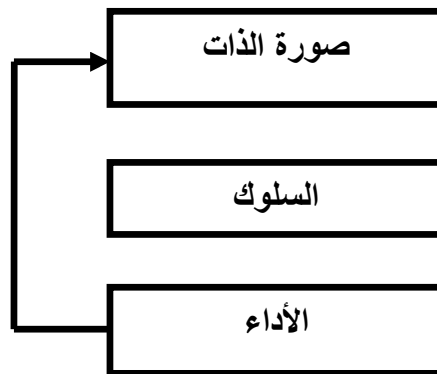
المرتفع للذات يؤدي إلى التفاؤل. **(رنجيت سينج ماهي، وآخرون، 2005: 5).**

و"الشعور بالرضا" هو في الواقع إحدى النتائج المترتبة على التقدير المرتفع للذات.

فالأشخاص الذين يتمتعون بتقدير مرتفع لذاتهم يشعرون بالرضا عنها معظم الوقت و على الجانب الآخر من لديهم تقدير متدن لذاتهم ،لا يشعرون بالرضا عن أنفسهم معظم الوقت، هم يشعرون بأنهم غير ذوي شأن يفتقرون إلى تقدير ذاتهم. للذات الإيجابية تأثير عميق على جميع جوانب حياتنا، هو يؤثر على مستوى أدائنا في العمل و على الطريقة التي تتفاعل بها مع الناس، وفي قدرتنا على التأثير على الآخرين وعلى مستوى الصحة النفسية. (رنجيت سينج ماهي، وآخرون ، 2005 : 7).

4- أهمية صورة الذات :

شخصيتنا وسلوكياتنا تشكل في الأساس صورتنا الذاتية، فأنت تتصرف بالعقل على نفس منوال نوعية الشخصية ،التي تعتقد أنك عليها كما يقول "ماكسويل مالترز" صورة الذات هي حجر الزاوية لشخصيتنا ككل.



يعزز صورة الذات

جدول (1) يمثل نبوءة تحقق ذاتنا.

في الواقع تعد صورة الذات وسيلة أوتوماتيكية أو جهاز توجيه يرشدنا أو يبرمجنا إما نحو الفشل و إما نحو النجاح.

وكما هو موضح في الشكل تؤثر صورة الذات في سلوكياتنا و سلوكياتنا تؤثر بدورها على أدائنا أو النتائج التي نتوصل إليها وأداؤنا في النهاية يعزز من صورة الذات، إن الحياة في

الأساس عبارة عن نبوءة محققة، و النجاح حالة ذهنية وطريقة عقلية فالقدر الذي تحزره من نجاح يتحدد بقدر تحكمك في أفكارك و معتقداتك.

أيضا صورة الذات الإيجابية تصنع الجانب الأكبر من شخصية الفرد وقدراته، إنها تعينه على بلوغ أهدافه المرغوبة، والأفكار أو المعتقدات الإيجابية تؤدي إلى إفراز الإندوفينات(مواد شبيهة بالمورفين)التي تثير الحماس لدى الفرد .

(رونجيت سينج ماهي، وآخرون، 2005: 39).

حديث الذات الإيجابي	حديث الذات السلبي
أستطيع	لا أستطيع
أنا جيد بما فيه الكفاية	لا جدوى مني
أنا إنسان ناجح	محكوم علي بالفشل
أحب ذاتي	أكره ذاتي
يمكنني تحسين مهاراتي في لعب التنس بالتدريب	لا جدوى مني في لعب التنس
أنا جذاب	لا أتمتع بجاذبية

5-/-حديث الذات:

شكل (02) أنواع حديث الذات. (رونجيت سينج ماهي، وآخرون، 2005: 55).

6-/- هندسة الذات وقانون التفاؤل و التشاؤم:

التفاؤل عادة و التشاؤم عادة، هنا يجب أن نطرد المشاعر التي تثير فينا التشاؤم، و نفتح قلبنا للسماء تفاؤلا و استبشارا.

ويجب التحذير هنا من توقع الفشل، فإنه يجعل المرء يدنوا منه، وإن التفاؤل و اليقين بالنجاح يقربك من ذاتك الإيجابية من خلال التفكير الخلاق وقوة العزيمة، وطاقة الجذب اللامحدودة

نحو المثابرة والعمل، ولا ننسى أن الرغبة الأكيدة تبقى قوة دفع للأمام، و هي التي تصبح آمالنا بالنجاح.

(سعاد جبر سعيد، 2008: 72).

لذلك علينا أن ننظر إلى الحياة من زاويتها الجميلة المبهجة و نطرد التشاؤم و الخوف ونحترس من شدة الحذر المعيق للحراك، وليس في هذا إهمال الدقة و التمعن في السلوك ولكن نبذ الوسوسة والخوف و الدعوة إلى تقدير الأمور تقديرا جيدا ، وسرعة البت التي لا تفوت عليك الفرص، لكن لا بد أن الشعار دائما التفاؤل و الغبطة وتوقع الخير دائما وكن واقعا فبذلك يكون لدى الفرد تكوين ذات إيجابي بالإضافة إلى تدفق الانفعالات التي تنبئ بالحب و الحماسة للحياة وحسن الاستعداد و تقبل الواقع.

(سعاد جبر سعيد 2008:72).

6-1/محطات تدريبية على التفاؤل ونبذ التشاؤم :

6-1-1/المحطة التدريبية الأولى :

-عندما تراودك أفكار تشاؤمية قم فوراً إن كنت جالسا أو نائما وقل لنفسك بقوة: لماذا هذا التشاؤم إنني لا أقبل هذه الأفكار، ولن يكون لها مجال في عقلي، ثم ابتسم وقل لنفسك سوف يأتي كل شيء في مصلحتي، وإنني استبشر خيرا من الله، و استمر في تكرار هذا الإيحاء طوال اليوم .

-كرر الإيحاء قبل النوم مباشرة.

6-1-2/المحطة التدريبية الثانية :

إذا كنت كثير التشاؤم، متبرما من الحياة كثير الحزن و الضيق .

-قم في الصباح عقب تيقظك وقف أمام النافذة و تتطلع إلى السماء و ابتسم.

-تنفس بضع تنفسات عميقة و أنت في نشوة الابتسام.

-قل لنفسك سأكون دائما متفائلا بنعمة الله تعالى .

-قل أنا أخلق في نفسي التفاؤل والسعادة و الفرح و الابتهاج لا تضيع وقتك هباء، استثمره ولا تجلس إلا مع الايجابيين الواثقين في أنفسهم ولا تجالس السلبيين والتغني بماضي الإنجازات السابقة.

- لا تغرق في محيط الماضي بأن تحيي التجارب الفاشلة أنظر إلى المستقبل، ماذا سوف تقدم غدا؟.

-ابدأ يومك بإيجابية فكر في الأشياء المجدية إليك و التي تساعدك ولا تفكر في المشكلات التي من الممكن أن تحدث.

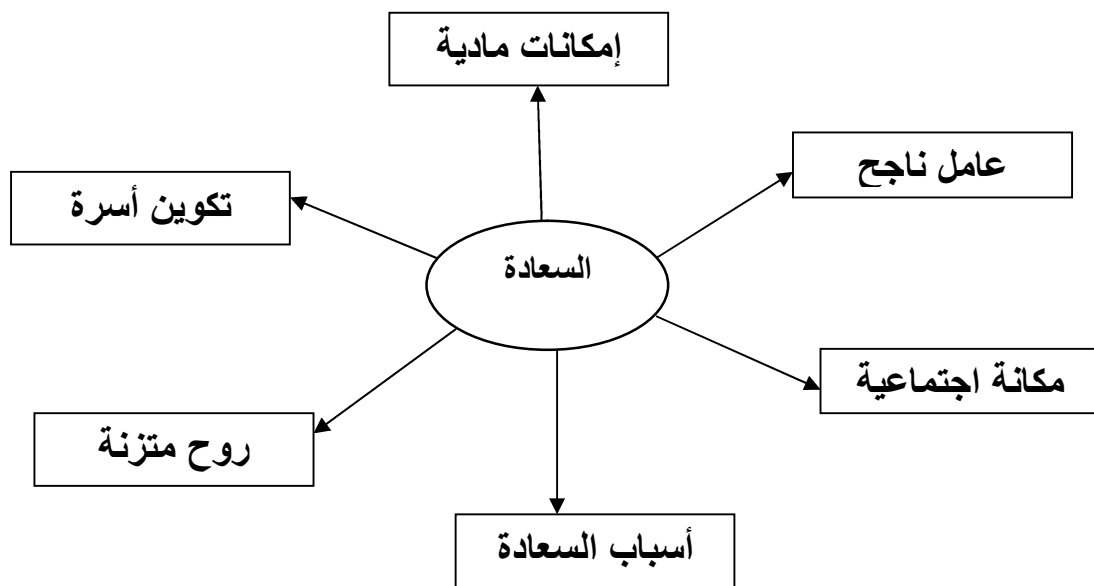
-لا تنسى عمالقة أثروا في العالم بفضل الإيجابية في حياتهم.

(محمد فتحي ، 2002 : 26 -27).

وسمة التفاؤل تساعد على فه كيف أن لحظة واحدة من السعادة، اللحظة الواهية يمكنها التنبؤ بطول العمر الذي ستعيشه، إن الأشخاص المتفائلين يميلون إلى تفسير مشاكلهم على أنها عابرة، و يمكن التحكم فيها وخاصة بموقف واحد، و بالمقارنة فإن الأشخاص المتشائمين يعتقدون أن مشاكلهم ستستمر للأبد، و ستدمر كل ما يفعلونه، و أنها مشاكل لا يمكن التحكم فيها و التفاؤل هو إحدى القدرات التي تحقق السعادة.(مارتن إي بي سليجمان، 2006 : 09).

و هناك حقيقة هامة مغروسة في طبيعة كل إنسان و هي أن يرجوا السعادة لنفسه، يجب أن يكون ناجحاً ، اجتماعياً، ومادياً صاحب، يجب أن يكون صاحب أسرة تعيش حياة هادئة، تظللها مشاعر المودة و الرحمة.

وقد نوضح من خلال الشكل(3) أسباب السعادة :



(ابراهيم الفقي ، 2008 : 70).

1- / الشخصية الإيجابية :

و تتعلق هذه القيم بالتعرف على ماهيتك أو على قدراتك كشخص ذو قيمة وجدير بالاهتمام، و ذي مواهب و مهارات وأمل في المستقبل، وذي طموح أن تفوق قدراتك الشخصية وحدودها، و أن يكون لديك تقييم إيجابي للذات دون غرور أو تباهي، و أن تملك هدفا في الحياة، وألا تكون مجرد شخص عادي في هذا العالم، و أن تنظر نظرة إيجابية إلى المستقبل، و ذلك لأنك تعلم أنه سيكون واعدًا

(بيتر إل.بينسون، وآخرون 2007 : 371).

2 / قيم الشخصية الإيجابية :

- القدرات الشخصية.
- احترام وتقدير الذات.
- تحديد هدف في الحياة.
- النظرة الإيجابية للمستقبل الشخصي.

2-1/ القدرات الشخصية : أن تشعر أنك تملك السيطرة على كثير من الأشياء التي تحدث لك.

إن امتلاك قدرات شخصية لا يعني أن تكون أكبر أو أقوى، أو أذكى أو أغنى أو أكثر شهرة من أي فرد آخر، كما أنها لا تعني أن تكون سيد هذا العالم ولكنها تعني أن تكون سيد نفسك. فعندما يكون لديك قدرا لشخصيتك سوف تشعر بالأمان و الثقة داخل نفسك، فإنك تعرف أن أمامك خيارات، و تعرف أن باستطاعتك اتخاذ قرارات كما تعرف ما الذي تستطيع أن تسيطر و تتحكم فيه، و ما الذي لا تستطيع أن تتحكم فيه، فإن ما حدث لك شيء جيد فإنك تعتقد أنك "محظوظ" حيث أنك ستكون مدركا لما ساهم في حدوث ذلك، وإن حدث لك شيء سيء فإنك تعتقد "أنها غلطتي" فأنت تفعل ما باستطاعتك لمعالجة الأخطاء و تصحيح المواقف.

(بيتر إل.بينسون، وآخرون، 2007 : 372).

2-2/ احترام و تقدير الذات.

أن تحرص على معرفة الطريقة التي تنمي بها تقدير الذات.

إننا نعرف جميعا ما الذي يقلل من نجاحنا و يجعلنا غير سعداء... إنه الإثم و الإجحاف و الرفض، وعدم الاحترام، و النقد المهين و السخرية و الاستغلال، و لكن ما الذي يساعدنا على النجاح و الشعور بالسعادة؟ وفقا لعلم النفس و المعلم و الكاتبة الدكتورة "لويس هارت" ، فإن تقدير الذات ينبع من :

- الحب و الاحترام و الرضا.
 - أن ينظر إليك الآخرون نظرة جديّة.
 - أن يستمع لك الآخرون.
 - إشباع احتياجاتك و النظر إليها بجدية.
 - احترام تفردك.
 - أن تكون بصحة جيدة و عافية.
 - أن يكون لحياتك معنى و مغزى.
 - أن تكون أمامك خيارات, تشعر بقدراتك الشخصية.
 - الكفاءة و الإنجاز.
 - أن تشعر بالأمن و الأمان.
- (بيتر إل. بينسون، وآخرون، 2007:373).

2-3/ تحديد هدفك في الحياة :

أن تؤمن أن حياتك ذات هدف، فكر في هدف من حياتك :
 لماذا ولدت؟ و لماذا أنا هنا في هذه الحياة؟ و ما الغرض؟
 كل هذه التساؤلات تعد تساؤلات مهمة لذلك لماذا غالبا ما نخترن مثل هذه التساؤلات حتى نصاب بالإحباط أو الاكتئاب أو نستاء من الحياة؟، حيث أننا نستطيع أن نطرح مثل هذه الأسئلة عندما يكون لدينا الدافع، و نشعر بالرضا عن أنفسنا، وذلك عندما نعرف أن هناك سببا و هدفا لحياتنا، أيا كان هذا السبب.

(بيتر إل. بينسون، وآخرون، 2007:392).

وقد قال "سقراط" ذات مرة "إن الحياة بلا هدف لا تستحق أن نحياها"، فمثل هذه القيمة ترغمك أن تفحص حياتك، حيث أنه لا أحد وجد في هذه الحياة بالمصادفة، فكل حياة لها معنى وهدف، فإذا ما أدركت ذلك تكون اكتسبت هذه القيمة بالفعل، استمر في دعم هذه القيمة عن طريق القرارات التي تتخذها، والأفعال التي تصدر عنك.

(بيتر إل. بينسون، وآخرون، 2007:392).

2-4/ النظرة الإيجابية للمستقبل الشخصي : أن تشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلك.

تخيل مستقبلا إيجابيا لنفسك

ماذا ترى عندما تتخيل مستقبلك؟ هل أنت سعيد أم حزين؟ وهل تعمل في وظيفة تستمتع بها، أم تشعر بالملل الشديد؟ ، هل لديك علاقات جيدة و إيجابية أم أنك وحيد؟، لقد أظهرت الدراسات أنه عندما يتخيل البشر أنفسهم يحققون أهدافهم تزداد احتمالي حدوث ذلك، و هذا هو سبب أهمية أن تتخيل مستقبلا إيجابيا لذاتك، حتى إذا كنت غير كتأكد من كيفية تحقيق أحلامك، فتحاول أن تتخيلها.

(بيتر إل. بينسون، وآخرون، 2007:402).

خلاصة :

كلما ينمو الطفل تزداد حاجته إلى معرفة الحدود الذاتية و المعرفية والتساؤل حول تشكل صورته الجسمية، ومحاولة معرفة اتجاهاته في عملية التفكير (تفكير سلبي، إيجابي) وهنا تحدد له ذاته الحدود الأساسية في تكوين مفهوم، إيجابي للذات وهذا المفهوم له دور كبير في تشكيل شخصية إيجابية، تتميز بالتفاؤل في المواقف الحياتية، كما تسمح بتحقيق الصحة النفسية بجوانبها التوافقية و التكيفية ... ومن هنا فإن الذات الإيجابية بمفهومها فإنها التفكير البناء والإيجابي في المواقف المتعلقة بالفرد من إنجازاته وطموحاته.

الفصل الثالث

دور ومهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

تمهيد

1-تعريفات حول التوجيه والإرشاد

2-أهداف الإرشاد

3-الحاجة إلي مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

4-الإطار المكاني لمستشار التوجيه والإرشاد المدرسي

5-مستشار التوجيه في الجزائر وأهم الصعوبات التي تواجهه

خلاصة

تمهيد :

يعتبر التوجيه والإرشاد المدرسي من التعليمات التربوية الحديثة التي شهدتها مختلف الأنظمة التربوية، ولقد أخذ الكثير من اهتمام المنظرين ولاسيما في المجال المدرسي، حيث أن ظهور مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي عبر الثانويان لم يكن صدفة؛ بل كان مرتبطا بمجموعة من العوامل.

وسنعرض في هذا الفصل تعريفات حول الإرشاد والتوجيه، أهدافه، وبعدها نتطرق إلى مفهوم مستشار التوجيه، ظهوره في الجزائر ثم نعرض إطاره المكاني وذكره أدواره من متابعة مرافقه وتقويم... الخ بالإضافة إلى ذكر الوسائل التي يركز عليها لأداء مهامه، وأخيرا ذكر الصعوبات التي يواجهها هذا الأخير في أداء عمله على أكمل وجه.

1-1/ تعريفات حول التوجيه والإرشاد المدرسي :**1-1/ تعريف مورتنسن وشمولر :**

هو ذلك الجزء من البرنامج التربوي الكلي الذي يساعد على تهيئة الفرص الشخصية، وعلى توفير خدمات المتخصصة بما يمكن كل فرد من تنمية قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن.

1-2/ تعريف مرسى :

يذكر أن التوجيه هو تلك العملية التي تهتم بالتوفيق بين الطالب بما له من خصائص مميزة من ناحية، و الفرص التعليمية المختلفة ومطالبها المتباينة من ناحية أخرى والتي تهتم أيضا بتوفير الحال الذي يؤدي إلى نمو الفرد وتربيته.

1-3/ تعريف أبو غزالة :

يرى أنه مجموع الخدمات التربوية والنفسية والمهنية التي تقدم للفرد ليتمكن من التخطيط لمستقبل حياته وفقا لإمكاناته ، وقدراته العقلية والجسمية وميوله بأسلوب يشبع حاجاته وتحقق تصوره لذاته.

(سليمان، داود زيدان، 2014: 7).

1-4/ تعريف رين (wrenn,1951) :

عرف الإرشاد النفسي على أنه علاقة دينامية وهادفة بين شخصين، حيث تختلف الإجراءات التي يشترك فيها كل من المرشد والمسترشد تبعا لطبيعة حاجات المسترشد، والتي تعتبر أهمها جميعا تأكيد وتوضيح الذات بواسطة المسترشد نفسه.

1-5/ تعريف روجرز (Rogers 1952):

الإرشاد هو العملية التي يحدث فيها استرخاء لبنية الذات المسترشد في إطار الأمن الذي توفره العلاقة مع المرشد، والتي يتم فيها إدراك المسترشد لخبراته المستبعدة في ذات جديدة.

(سليمان ،داود زيدان، 2014: 9).

1-6/ تعريف تيلر (Tyler 1969)

ترى تيلر أن الغرض من الإرشاد هو تسهيل الاختيارات التي تساعد على نمو الشخص فيما بعد، كما ترى أن الإرشاد ذو طبيعة نمائية بالإضافة إلى كونه ذو طبيعة علاجية، وأنه يمكن أن يكون عوناً لكل الأشخاص نظراً لكون اتخاذ القرارات أمر لازم طول الحياة.

(حموي محمد، 2012: 62).

1-7/ الإرشاد المدرسي (consoling school):

و قد عرفه محمد توفيق، (1982) الإرشاد المدرسي: بأنه الجهود والخدمات والبرامج التي يعدها ويقدمها المرشد الطلابي لتلاميذ المدارس على اختلاف مستوياتهم بقصد تحقيق أهداف التربية الحديثة، وتنمية شخصية الطلاب، إلى أقصى حد ممكن ومساعدتهم للاستفادة من الفرص والخبرات المدرسية إلى أقصى حد تسمح به قدراتهم واستعداداتهم المختلفة.

1-8/ عرف عبد السلام (1987) الإرشاد المدرسي :

أنه يهتم بمساعدة الطلاب على السير في دراستهم سيرا حسنا حيث يقوم بالتعاون بمساعدة الطلاب للتغلب على الصعوبات التي تواجههم في حياتهم بشكل عام، (الغياب، التأخر، ضعف التحصيل، عدم التركيز في المحاضرة، مشكلات شخصية، توافقية في المدرسة)، وكذا مساعدة الطلاب على استغلال الوقت استغلالا مفيدا بتنظيم ساعات الدراسة والترفيه بطريقة تضمن له التوافق النفسي والصحة النفسية وتحقق لهم النجاح في دراسته.

(حموي محمد، 2012 : 63).

1-9/ عرفه (علي 1999): الإرشاد المدرسي أنه أحد مجالات العمل المهني للمرشد الطلابي

الذي يهدف أساسا إلى تنمية الطلاب سواء من خلال تدعيم قدراتهم أو مواجهة مشكلاتهم، وذلك عن طريق التعاون المخطط.

-و يرى BROWER أن التوجيه: هو الجهود المعقود الذي يبذل في سبيل نمو الفرد من الناحية العقلية، و كل ما يرتبط بالتدريس أو بالتعليم يمكن أن يوضع تحت التوجيه التربوي و يمكن تعريف الإرشاد المدرسي التربوي بأنه عملية منظمة تهدف إلى مساعدة الطالب كي يفهم ذاته ويعرف إمكاناته، و قدراته ويحل مشكلاته ليصل إلى تحقيق التوافق النفسي والتربوي والمهني والاجتماعي وإلى تحقيق الصحة النفسية المتكاملة.

(فاطمة، عبد الرحيم النوايسة، 2013: 131-132).

حسب (Le Petit Larousse) التوجيه المدرسي: هو تحديد أحسن الطرق أو السبل للتلميذ في التعليم الثانوي أو العالي آخذين بعين الاعتبار، استعداداته، ودوافعه من جهة ومتطلبات سوق العمل من جهة أخرى.

(فنتازي كريمة، 2011 : 65).

إن عملية الإرشاد والتوجيه مرتبطان بدرجة كبيرة لكنهما ليسا متماثلين تماما، حيث تتضمن برامج التوجيه تنظيم جداول العمل واختيار البرامج والمعلومات المهنية والتربوية والبيئية كثير من الأنشطة الأخرى التي ليس لها علاقة بالإرشاد النفسي.

(سيد محمود، الطواب، 2008: 297).

10-1/ يعرف الإرشاد أيضا:

بأنه عملية مساعدة بين محترفي مهنة الإرشاد من ذوي الخبرة الواسعة وآباء الأطفال غير العاديين الذين يتعلمون اكتساب الاتجاهات والمهارات الضرورية وتطويرها واستخدامها لحل مشكلاتهم وهمومهم حيث تتم مساعدة الآباء ليصبحوا أفراد يعملون على أكمل وجه، لمساعدة أطفالهم والاهتمام بالتوافق الأسري الجيد.

(بطرس حافظ بطرس، 2013 : 18).

2/ أهداف الإرشاد المدرسي : لقد حدد ("ويت" و"أليوت" و"كوتكن" و"روينلد" 1995)

(witt,&Elliott, reynolds,Gutkin1985) في ما يلي:

1. التقويم والتقدير النفسي (الاجتماعي التعليمي) للطلاب وذلك باستخدام إجراءات المراقبة والملاحظة وتطبيق الاختبارات النفسية والتعليمية وإجراء المقابلات الشخصية والتقويم السلوكي.

(فاطمة، عبد الرحيم النوايسة، 2013 : 132).

2. التدخل بهدف توجيه الأفراد والجماعات ومساعدتهم في أداء وظائفهم وأدوارهم بشكل صحيح، ومحاولة التأثير في الجوانب المعرفية ، انفعالية ،الاجتماعية للطلاب، وذلك باستخدام أساليب مختلفة منها: التوصيات، التخطيط، التقويم الخاص بخدمات التعليم المحددة والعلاج النفسي والتعليمي والإرشاد، والبرامج التعليمية.

3. التدخل بهدف توجيه الخدمات التعليمية وخدمات رعاية الطفولة ،و الخدمات الموجهة نحو العاملين في المدرسة، وأولياء أمور الطلاب، والمجتمع المحلي وذلك عن طريق برامج التعليم الشخصي على سبيل المثال.

4. تنمية وتطوير البرامج والخدمات للطلاب وإدارة المدرسة والمجتمع المحلي، وذلك من خلال تصميم برامج إرشادية واجتماعية خاصة بكل فئة من هذه الفئات.

(فاطمة، عبد الرحيم النوايسة، 2013 : 133- 134).

5. تخفيف التوتر وتفريغ الانفعالات المكبوتة وحدوث تفاعل بين الفرد والعالم الخارجي.
6. الاستبصار وبناء الشخصية بحيث يؤدي تخفيف أثر التوتر إلى تفهم المرشد لنفسه ونواحي القوة والضعف فيه، وإلى تقبل ذاته كما هي وتغيير وجهة نظره نحو نفسه ونحو العالم.
(صالح حسن الداھري ، 2005 : 26).

7. تحقيق الصحة النفسية للفرد ويقصد بالصحة النفسية حالة دائمة نسبيا يكون الفرد منسجما مع نفسه ومع الآخرين ، و لا يأتي ذلك إلا عن طريق سلامة الجسم والعقل، فهي متطلبات لا غنى عنها لكل فرد في المجتمع، فإن صح عقل الإنسان وجسمه استطاع أن يعيش مع بني جنسه وبيئته في توافق .

(فنطازي كريمة ، 2011 : 55).

8- وباختصار فإننا نستطيع أن نقول أن مرحلة تحديد الأهداف أساسية في عملية الإرشاد لأنها مفتاح المراحل التالية التي تجعل المرشد يسير عن طريق واضحة تقوده إلى شاطئ الطمأنينة والتغلب على صعوبات ، و ما يعاني من مشكلات.

ولابد من الإشارة إلى أن هذه المرحلة ليست يسيرة بل تقتضي جهدا كبيرا وصبرا من المرشد حتى يستطيع أن يأخذ بيد المرشد بصورة متدرجة.

(صالح حسن الداھري ، 2008 : 39-40).

9- تكمن أهمية الإرشاد في تلك العلاقة التفاعلية بين المرشد والأخصائي التي تشبه العلاقة التفاعلية القائمة بين المدرس والمتعلم، فالإرشاد تعليم شخصي جدا وعملية تعلم يكون دور المرشد فيها واضح وهو مساعدة الفرد لكي يتعلم فهم ذاته، من حيث الاستعدادات والقدرات والميول وتقبلها والتعرف على دوافعه وأساليبه الخاصة في الحياة.
(عبدالله يوسف أبوزعزع، 2013 : 258).

1- مفهوم مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي :

جاء في معجم الوجيز "المستشار" هو العليم الذي يؤخذ رأيه في أمر هام علمي أو فني أو سياسي أو قضائي أو نحوه، فالجذر اللغوي للاستشارة يفيد التدخل الإنساني المحض للتأثير الفعال في الوعي قصد تغيير سلوك.

و ليس اعتباطا أن تستخدم نفس الكلمة "مستشار" لتسمية وظيفة مستشار التوجيه المدرسي والمهني، فالمعلومات التي تقدم للمعني (طالب الإعلام) تبنى على أساس موضوعي وتهدف إلى مساعدته.

و يعرف مستشارا بأنه "المورد البشري الذي يمكنه جلب قدر من الرضا لاحتياجات التلميذ، فهو يساعده على إعداد مشروعه المدرسي أو المهني.

2-/- الحاجة إلى مستشارا لتوجيه المدرسي والمهني :

يختلف الأفراد فيما بينهم وقد يكون هذا الاختلاف من ناحية المهارة، الأهداف، القيم والتوجيهات المهنية المختلفة التي يجب أن تكون منسقة مع متطلبات وإمكانيات المهن المعنية والتي تقدمها بيئة العمل، أو البيئة المدرسية والتي لها تأثير مباشر على سلوك واتجاهات الفرد في العمل، وكلما كان التوافق بين التوجيه المهني وبيئة العمل كبيرا كلما زادت كفاءة الفرد.

ومن هنا زادت الحاجة لمستشار لتوجيه ذلك لعدة عوامل نذكرها فيما يلي:

2-1/ الزيادة في عدد التلاميذ: بازدياد عدد التلاميذ نتجت عدة مشكلات مدرسية كالرسوب المدرسي.

التسرب، العنف المدرسي، ومشكلة التكيف مع الوسط المدرسي، أو مع الشعبة الموجه إليها.

2-2/ تنوع برامج التعليم الثانوي : أنشأت البرامج المتنوعة من التعليم الثانوي لتوجيه أساسا لاحتياجات التربوية لمختلف القدرات والاهتمامات لدى التلاميذ.

و يطالب التلاميذ بالاختيار من بين المواد المدرسية والأنشطة المختلفة التي يخلقونها في المدرسة الثانوية، و من ثم يصبح من الضروري حسن توجيههم في هذا الاختيار حتى يعود بالفائدة المرجوة من التلاميذ والمدرسة والمجتمع الكبير ومن هنا يكون للتوجيه بالذات أهمية كبرى في المدرسة الثانوية.

(براهمية صونية، 2006: 44 - 43).

2-3/ التقدم التكنولوجي السريع:

أدى التقدم التكنولوجي السريع إلى ظهور التخصصات متعددة مجالات العمل وتباينت مطالبها وشروط الدخول فيها، وبالتالي أدى ذلك إلى تعديل برامج تدريب الأيدي العاملة والتركيز على مستويات التربية، وبرامج الدراسة حتى تخدم التنمية الاجتماعية وسوق العمل بتوفير

الخريجين المناسبين له، فهذه التغيرات أدت إلى ظهور مشكلات التكيف مع العمل ومشكلات التأهيل المهني المناسب.

2-4/ قصور الأسرة في مواجهة تحديات العصر : تميز المجتمع الحديث بتعقيد العلاقات والتغيير المستمر في الإطار الاقتصادي والاجتماعي وهذا جعل الأسرة لا تعنى بمتطلبات تربية وتوجيه أبنائها بسبب كثرة انشغالاتها الخارجية، وكذلك تعقد الحياة الاجتماعية إذ لم يعد كافياً توجيه الوالدين في هذا الإطار لاسيما إذا تصورنا بالنسبة للمجتمع العربي تفشي الأمية وجهل الآباء في كثير من الأحيان، وبالتالي قصورهم في توجيه أبنائهم إلى المجالات المختلفة النفسية والاجتماعية والتربوية.

2-5/ تطور الفكر التربوي : أدى هذا التطور إلى ظهور فكرة جديدة في مجال التربية تجعل من التلميذ محورا أساسيا في العملية التربوية بدل التركيز على المادة الدراسية ومنه تطورت نظريات علم النفس، علم الاجتماع وعلوم التربية حتى تساهم في رفع مستوى التحصيل الدراسي للتلميذ ، وتنمية شخصيته بشكل متكامل، كل هذا أدى إلى عدم الاستغناء عن خدمات مستشار التربية وجعله عضوا فعالا في المؤسسة التربوية.

(براهمية صونية ، 2006 : 44-45).

3-1/ الإطار المكاني لعمل مستشار التوجيه :

تحدد النصوص القانونية مهام مستشار التوجيه وكيفية أدائه لهذه المهام، كما تحدد أيضا الإطار المكاني لعمل مستشار التوجيه أي مجموعة المؤسسات التي يتردد عليها أثناء أداء عمله وهو ما يسمى في ميدان التوجيه بمقاطعة التدخل، وتتمثل هذه المؤسسات في مركز التوجيه المدرسي والمهني "الثانوية (المتقن) والكماليات".

1/ مركز التوجيه المدرسي والمهني : إن مركز التوجيه المدرسي والمهني مركز عمومي يقدم خدمات تربوية، إعلامية للجمهور الواسع وللجمهور المدرسي على وجه التحديد، كما أن الخدمة المقدمة فردية، وجماعية وتتم بالتنسيق مع مراكز التكوين المهني ومؤسسات الإنتاج والشغل ومؤسسات التعليم، فهو يشكل نقطة الالتقاء بين عالم الدراسة والتكوين وعالم الشغل

(براهمية صونية، 2006 : 45).

2/ الثانوية (المتقن) :

إن التعليم الثانوي معد لاستقبال التلاميذ بعد نهاية التعليم الأساسي وفقا لشروط تحددها وزارة التربية الوطنية، ومهمته زيادة على مواصلة المهمة التربوية المسندة للمدرسة الأساسية، دعم المعارف المكتسبة، إدراج التخصص تدريجيا في مختلف الميادين الدراسية وفقا لمؤهلات التلاميذ وحاجات المجتمع، وهذا المستوى من التعليم يهيأ التلاميذ لمواصلة الدراسة في التعليم العالي أو الانضمام إلى الحياة المهنية. (برهمية صونية، 2006 : 46).

ووفقا للمنشور الوزاري رقم 216 المؤرخ في 18 سبتمبر 1991 المتضمن تنظيم عمل مستشاري التوجيه المدرسي والمهني الملحقيين بالثانوية من أجل الاهتمام بالتلميذ وتحسين مردود المؤسسة التربوية ككل.

3/ الإكماليات :

تمتد المدرسة الأساسية على تسع سنوات، تعتبر حجر الزاوية في بناء منظومة التربية والتكوين، كما أن إدراج التقنيات المتعددة في هذا المستوى يمثل العنصر الأساسي في تحديث التعليم الأساسي، على أن النظام يتطلب نوع من التعاون يحدده تشريع ملائم بين الأطراف الاجتماعية والمدرسية.

يمر التلميذ في هذه المرحلة بحدثين بارزين أولهما هو انتقاله إلى الإكمالية بحكم أنها وسط جديد يتكون من مجموعة من المتعاملين التربويين الجدد، هذا الانتقال يمكن أن يولد لدى التلميذ نوع من عدم التكيف مع الوسط الجديد، بكل محدداته وهذا الوسط وأهميته ودور كل منهما.

(راهمية صونية، 2006: 46 - 47).

هذا عن الحدث الأول، أما الحدث الثاني، الذي يمر به التلميذ والذي يستدعي تدخل مستشاري التوجيه هو انتقاله إلى السنة رابعة متوسط وهي تعد سنة حاسمة في المشوار الدراسي والمهني للتلميذ، حيث أن هذا الأخير يوجه إلى أحد الجذوع المشتركة الثلاثة، ولكن يختار الجذع الذي يتلاءم مع قدراته الدراسية ومع رغبته، يقدم مستشار التوجيه مجموعة من الحصص الإعلامية موزعة خلال السنة الدراسية، يشرح فيها المستشار مختلف الجذوع المشتركة، وامتداداتها، وموادها الأساسية ومعاملاتها..... الخ.

(براهيمية صونية ، 2006 : 45 - 47).

4/مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في الجزائر وأهم الصعوبات التي تواجهه:

تعيين مستشار التوجيه في الثانوية : لقد كان مستشارو التوجيه يزاولون نشاطاتهم في مراكز التوجيه المدرسي والمهني، بعد أن يتم تكوينهم في معهد علم النفس التطبيقي والتوجيه المدرسي والمهني، إلى أن جاء المنشور رقم 91-212 المؤرخ في 18/09/1991 الذي يقضي بضرورة تعيين مستشاري التوجيه في الثانويين وذلك لتلبية الحاجة الملحة للتوجيه ومواكبة مختلف التعديلات التي عرفتتها المنظومة التربوية آنذاك ونتيجة لذلك لجأت وزارة التربية إلى الجامعة لتوفر لها الإطارات اللازمة وبالأعداد الكافية للقيام بمهام التوجيه، وفق الرؤية الجيدة حيث أن القرار الوزاري المؤرخ في 27/04/1991 يضع شروط الالتحاق بسلك التوجيه المدرسي والمهني لرتبة مستشار رئيسي للتوجيه المدرسي والمهني، إذا كان التوظيف خارجيا يكون على أساس مسابقة اختبارات يترشح لها كل من يبلغ 21 سنة على الأقل ويكون حائزا على شهادة الليسانس في علم النفس أو علوم التربية أو علم الاجتماع أو مؤهل يعادلها.

وقد بدأ تعيين مستشاري التوجيه في الثانوية بأعداد ضئيلة حيث بلغ عددهم في السنة الدراسية 1991/1990 (أول تعيين لهم) 85 مستشار توجيه موزعين على 22 ولاية، إلا أن هذا العدد أخذ يتزايد خلال السنوات الموالية إلى أن بلغ 1061 خلال الموسم الدراسي 2003/2004.

ومما لاشك فيه – حاليا – أن أغلب ثانويين الوطن مغطاة بمستشار توجيه معين بها. وقد حدد نفس المنشور مقاطعة تدخل مستشار التوجيه والتي تتمثل في الثانوية المعين بها والإكاليات التابعة لها. (فنتازي كريمة ، 2011 : 155 -156).

إلا أن دور مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي ينحصر في زاوية ضيقة المجال، من حيث أداء أدواره على أكمل وجه نظرا للصعوبات التي تواجهه في أداء عمله على أكمل وجه.

هذه الصعوبات تنقسم إلى نوعين هما:

(أ) صعوبات معرفية.

(ب) صعوبات مادية.

أ/ الصعوبات المعرفية : في السابق كان يشغل منصب مستشار التوجيه يكون قد تخرج من المعهد التطبيقي لعلم النفس الذي تأسس سنة (1965)، ويكون قد تحصل على تكوين قاعدي في التوجيه المدرسي والمهني، بينما الآن أكثر من 90% من العاملين في هذا القطاع هم خريجي أو حاملي شهادة ليسانس في علم الاجتماع أو علم النفس، وهؤلاء الخريجين ينقصهم التكوين القاعدي في مجال التوجيه وبالتالي عندما يشغلون مناصب مستشاري التوجيه يكونون بحاجة إلى وقت حتى يتمكنوا من إدراك كل المهام والتقنيات والوسائل المستعملة في هذا المجال.

(براهمية صونية، 2006 : 63).

ب/ صعوبات مادية :

1- ما يتعلق بوسائل العمل : نظرا لأن مستشار التوجيه لا تتوفر لديه وسائل العمل اللازمة لتأدية مهامه بالشكل المطلوب منه كجهاز للإعلام الآلي، مثلا فهو كثيرا ما يقوم بطبع وتصوير الوثائق من حر ماله، من أمثلة هذه الوثائق (البرنامج السنوي لنشاطات مستشار التوجيه، مطبوعة، متابعة، نتائج...الخ)، ضف إلى ذلك فإن المستشار عندما ينتقل إلى مؤسسات مقاطعة وتكون أحيانا في أماكن بعيدة عن بعضها وهذا يدفعه للتنقل أيضا من حر ماله.

2- إشباع مقاطعة التدخل : نظرا لأن مستشار التوجيه يعمل في الثانوية ومجموعة من الإكماليات، وبالتالي يتعامل مع مجتمع عريض من التلاميذ حيث يتكفل بسنوات 1م، 4م، 1ثانوي، 2ثانوي، 3 ثانوي، ضف إلى ذلك فهو يهتم بربط وبناء العلاقات مع هيئة التدريس، وأولياء التلاميذ لدى كل هذه المؤسسات، أدى ذلك إلى تشتت قدراته ونشاطاته والتقليص من فعاليته.

(براهمية صونية ، 2006 : 63- 64).

5/ مهام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي :

حدد القانون الوزاري "827" مهام مستشار التوجيه علما أن هذا القرار صدر في بداية الموسم الدراسي 1991/1992، وهو المرسوم الذي تقرر فيه ولأول مرة إدماج مستشاري التوجيه وتعيينهم في الثانويات.

يكلف مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي بجميع الأعمال المرتبطة بتوجيه التلاميذ وإعلامهم ومتابعة عملهم المدرسي ويندرج نشاطه بالتالي في إطار نشاطات الفريق التربوي التابع للمؤسسة.

أ/ الإعلام : الإعلام هو كافة أوجه النشاطات الاتصالية التي تستهدف إبلاغ الجمهور بكافة الحقائق والأخبار والمعلومات عن القضايا والموضوعات والمشكلات ومجريات الأمور، مما يؤدي إلى خلق أكبر درجة من الوعي والمعرفة والإدراك والإحاطة الشاملة لدى فئات المتلقين للمادة الإعلامية.

أما الإعلام المدرسي: فيتعلق بكل المعلومات الخاصة بالواقع التربوي والمدرسي والمهني وهو يهدف إلى تنظيم وتفصيل المسار الدراسي للتلميذ بتحقيق الموافقة بين طموحاته ونتائجه المدرسية وتكوينه في مجالي البحث الفردي والجماعي.

(براهمية صونية، 2006:49).

ينبغي على المستشار أن يبلغ المعلومات التي في حوزته إلى المتعاملين التربويين ليتمكن من نسج شبكة للاتصال، يمكن للتلميذ أن يلجأ إليها في كل وقت وظرف وتقوم عملية التوجيه على الإعلام بشكل أساسي.

(براهمية صونية، 2006: 50).

ويسعى مستشار التوجيه من خلال نشاطه الإعلامي إلى مساعدة التلميذ على بلورة مشروعه الدراسي والمهني، والمستشار بحكم وظيفته يعد مصدرا هاما للإعلام في المؤسسة التربوية، وهمزة وصل بين المؤسسة من جهة والأسرة والتلميذ من جهة أخرى.

- وسائل الإعلام المدرسي:

يستعمل مستشار التوجيه مجموعة من السندات الإعلامية التي قد يشارك في إنجازها أو قد يكون هو أنجزها.

تتضمن هذه الوسائل معلومات تعرف بمختلف الجذوع المشتركة والشعب وموادها الأساسية، ومعاملاتها وامتداداتها لجامعية والمهنية، متى وكيف يتم تقديم الطعون، تتضمن أيضا كيفية المراجعة المنهجية (لاسيما لتلاميذ الأقسام النهائية) .

و من أمثلة هذه السندات الإعلامية :

- الوزارية.

- المناشير الملصقات.

- المكتبات.

- المطويات.

- الدلائل.

وتعتبر هذه السندات الإعلامية وسائل إيضاح يستعملها المستشار أثناء تقديمه للحصص الإعلامية، كما أنه يوظفها في مكتبه على شكل معلقات وملصقات، كما يمكن أن يشكل بهذه السندات خلية الإعلام والتوثيق. (براهمية صونية، 2006:51).

حيث قد تشكل هذه الأخيرة لکن في مكتب المستشار أو يخصص لها مكتب خاص بها، إن أمكنه ذلك، وتختص هذه الخلية بجمع كل السندات الإعلامية التي تساعد التلميذ وحتى بقية المتعاملين التربويين على الاطلاع وفهم كل ما يستجد على الساحة التربوية من إجراءات وتوجيهات.

ب/ التوجيه :

التوجيه هو الإجراء الذي يسمح للتلميذ بعبور المراحل التي يتكون منها النسق المدرسي، فهو يتبعه في مشواره الدراسي، وفي كل مرة تخضر أمامه مجموعة من الاختيارات وعليه أن يتوجه.

والاختيار المدرسي يتبعه اختيار مهني "فكثير ما يختار الفرد مهنته بناء على معطيات غير صحيحة أو على طموحات مزيفة. (براهمية صونية، 2006: 52).

وهنا يبرز دور مستشار التوجيه وما له من أهمية في توضيح كل ما من شأنه أن يساعد التلميذ على فهم نفسه أولاً، وتفهم المحيط المدرسي والمهني ثانياً، فتلميذ مرحلة التعليم الثانوي يواجه تغيرات جسمية وعقلية واجتماعية أكثر وضوحاً من المراحل السابقة ومن جهة أخرى فإن مرحلة الثانوية تعد مرحلة تقرير المصير بالنسبة للتلميذ من حيث التصميم والتخطيط لمواصلة دراسته العليا أو ترك المدرسة ليمارس عملاً ما.

من خلال التوجيه إلى مساعدة التلميذ على تحقيق التوافق بين قدراته الدراسية وميولاته ورغباته من جهة أخرى، وبين متطلبات الفروع الدراسية والتخصصات المهنية من جهة أخرى.

(براهمية صونية، 2006: 52 - 53).

ج/ التقويم :

يحتل التقويم التربوي جانبا مهما من العملية التربوية ويشكل عنصراً أساسياً من عناصر المنهج المدرسي، حيث يسعى إلى معرفة مدى نمو شخصية المتعلم من جميع نواحيها العقلية والعاطفية والنفسية والسلوكية وغيرها.

أما "ماك دوالد" فيفكر في أن التقويم يقوم بمهمة تزويد الإعلام للمتعاملين داخل المؤسسة التربوية، هذا الإعلام متعلق أيضاً بمحتويات ووسائل العمل التربوي، ويعد التقويم من أهم المحاور الكبرى التي يجب أن تركز عليها المهام التي يقوم بها مستشار التوجيه المدرسي والمهني بالمؤسسات التعليمية.

(براهمية صونية، 2006: 53).

يهدف مستشار التوجيه المدرسي والمهني من عملية التقويم إلى مساعدة الطالب على اختيار نوع الدراسة التي تلائم قدراته واستعداداته وميوله، كما يساهم في حل مشكلات الطالب التربوية مثل الاهتمام بالطلبة المتفوقين وإتاحة الفرصة أمامهم للابتكار والإبداع وتحقيق نمو متكامل.

ويهدف مستشار التوجيه المدرسي والمهني من وراء عملية التقويم إلى جملة من الأهداف يمكن حصرها فيما يلي :

- 1- الاهتمام بالتلميذ وإشعاره بأن هناك من يهتم به ولا يبخل عليه بنصائحه وإرشاداته.
- 2- التقليل من الرسوب المدرسي والتسرب وذلك عن طريق المتابعة.

- 3- تشخيص النتائج الدراسية للتلاميذ حيث يلعب الأستاذ دوراً هاماً على التلاميذ المقصرين دراسياً، وقد يرجع التقصير أو عدم التوافق الدراسي إلى عدم الرغبة في المادة نفسها أو عدم التفاهم مع أستاذها، أو قد يعود إلى تأخر المستوى الفكري للتلميذ.
- 4- يلجأ مستشار التوجيه إلى التعاون مع مجموعة من الأساتذة ومستشار التربية من أجل إعداد قائمة بأسماء هذه الطبقة من التلاميذ ليستفيدوا من دروس الدعم أو حصص الاستدراك، وهذا لمحاولة استدراك النقص وتحسين مستواهم الدراسي.
- 5- التعرف على التلاميذ الذين لديهم حاجات خاصة غير مشبعة والتي تسبب لهم مشكلات نفسية وذلك ليساعدهم على إشباعها وتجنب المشكلات التي قد تحدث عنها.
- (براهمية صونية ، 2006 : 54).

- وسائل التقويم :

ولكي يتمكن مستشار التوجيه من تحقيق هذه الأهداف أو تحقيق الجزء الأكبر منها يستعمل مجموعة من الوسائل نلخصها فيما يلي :

- تنظيم ومتابعة حصص الاستدراك :

إن إدخال حصص الاستدراك يعد أحد الإجراءات المتخذة في إطار إصلاح النظام التعليمي، لتدارك التأخر الدراسي أو التأخر النفسي عند بعض التلاميذ مقارنة بمستوى قسمهم وهذا بغرض الحد من التأخر الدراسي، الذي يعتبر من بين العوامل الرئيسية المؤدية للرسوب والتسرب المدرسي.

- متابعة وتحليل النتائج المدرسية للتلاميذ :

يقوم مستشار التوجيه بمتابعة النتائج المدرسية للتلاميذ، من خلال سجل يدون فيه نتائج امتحانات الثلاثيات لكل تلميذ في كل المواد ومعلومات خاصة بالتلميذ كالإكتمالية الأصلية التي أتى منها ونتائجه في السنة الرابعة متوسط، وفي امتحان شهادة التعليم المتوسط ، هذا فيما يخص تلاميذ الأولى ثانوي.

(براهمية صونية، 2006 : 56).

وعلى ضوء هذه التحليلات يقوم مستشار التوجيه بتقويم المستوى التحصيلي للتلميذ وتشخيص مواطن القوة والضعف، في كل مادة وفي كل قسم وفي كل جذع وفي كل سنة مع

تقديم هذا التحليل للفريق التربوي ولمدير المؤسسة، هذا فيما يخص التقويم الجماعي للتلاميذ، كما يسمح هذا التحليل أيضا من اكتشاف الانزلاقات التي قد تحدث لبعض التلاميذ، في تدهور مستواهم من ثلاثي إلى آخر أو من سنة دراسية إلى أخرى، وهذا يتطلب من المستشار استدعائهم ومحاولته معرفة الأسباب وحلها معهم.

والعكس صحيح فقد يلاحظ المستشار تحسن مفاجئ لأحد التلاميذ في مساره الدراسي، وفي هذه الحالة يقوم باستدعائه لكي يشجعه .

- تقويم ميول واهتمامات التلاميذ :

يقوم مستشار التوجيه بتقويم ميول التلاميذ واهتماماتهم عن طريق تحليل نتائج الاختبارات النفسية وتحليل نتائج استبيان الميول والاهتمامات، والتي لها أهمية بالغة في قياس الميول لدى التلاميذ وذلك لكي يوازن المستشار بين ميولهم وقدراتهم الدراسية.

المتابعة النفسية والاجتماعية :

يهدف مستشار التوجيه المقيم بالثانوية إلى إزاحة جميع العوائق والصعوبات التي يمكن أن تعترض التلميذ في مشواره الدراسي وتسبب له سوء التوافق المدرسي، مساعدة التلميذ على فهم نفسه وتقبلها.

(براهمية صونية، 2006: 56).

1- مساعدة التلاميذ على التفكير الحر والتعبير عن مشاعرهم بموضوعية وإظهار حاجاتهم الإرشادية التي لم تشبع وذلك بدون خوف أو تردد أو خجل.

2- تقديم المعلومات الاجتماعية والتربوية، التي تهم التلميذ وتستخدم عند الحاجة لها.

3- تساعد التلميذ على تنمية قدراته على التكيف مع مشكلاته وحلها بشكل مبكر بذاتية مستقلة.

4- تساعد التلميذ على تقرير إمكانية اتخاذ القرارات المتصلة بحياته والمتابعة الفردية لا تعني أن مستشار التوجيه لا يقوم بدعم نفسي جماعي يتعلق بمجموعات صغيرة من التلاميذ، وتكون أساسا مع التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا، حيث تكون في شكل نصائح حول كيفية تنظيم المراجعة، وزرع الثقة بالنفس، وردء أسباب الخوف وكل ما من شأنه أن يخفف من الاضطرابات النفسية.

(براهمية صونية ، 2006 :57).

6/ وسائل عمل مستشار التوجيه المدرسي :

وسائل العمل هي مختلف الأدوات التي يستخدمها ويستعملها مستشار التوجيه ، في أداء مهامه وهي بمثابة أدوات مساعدة وضرورية في تقديم أغلب النشاطات التربوية والتقنية المبرمجة إن لم نقل كلها، ويهدف من خلالها المستشار إلى التكفل الأحسن بالتلميذ، ومن ابرز هذه الوسائل ما يلي :

1-6 / البرنامج السنوي :يعتبر البرنامج السنوي بمثابة السلسلة والمرجع الأساسي في تقييم كل النشاطات التي يقدمها مستشار التوجيه، ويكون تعميمه بمراكز التوجيه حسب الأهداف التي يحددها مدير المركز لكل نشاط، وتوزع الأهداف على أسابيع السنة الدراسية.

(براهمية صونية، 2006 : 58).

وهذا لا يمنع أن يضيف المستشار محاور خاصة بحياة المؤسسة التي يقيم بها خاصة وبمقاطعة تدخله عامة.

ينجز البرنامج السنوي من طرف مستشار التوجيه في بداية الدراسة (الأسبوع الأول والثاني من الدخول المدرسي).

و الجدول رقم(01) يبين نموذج عن البرنامج السنوي :

المحور	المستوى	الأشهر / الأسابيع																						
		الأهداف																						

يقوم مستشار التوجيه بإعداد 04 نسخ من البرنامج السنوي وتسلم إلى كل من :

- مفتش التربية والتكوين للتوجيه المدرسي والمهني.

- مدير مركز التوجيه المدرسي والمهني.

- مدير ثانوية أو متقن الإقامة.

- يحتفظ المستشار بالنسخة الرابعة.

6-2/ البرنامج الأسبوعي : تعتبر البرمجة الأسبوعية لنشاطات مستشار التوجيه أداة فعالة

للتحكم في تسيير الأعمال وحسن أدائها بصفة مستمرة وعليه فإنها تتميز بارتباط عضوي مع

البرنامج السنوي وبقية الوسائل التي سوف نتعرض لها لاحقاً.

"إن البرنامج الأسبوعي هو إحدى حلقات البرنامج السنوي، ولكي يتمكن مستشار التوجيه

من استمرار هذا الترابط والانسجام عليه أن يلتزم بما هو مبرمج في البرنامج الأسبوعي

وتجسيده ميدانياً.

(براهمية صونية، 2006 : 59).

6-3/ الكراس اليومية : هو المرآة العاكسة لكل مستشار التوجيه، حيث يدون فيه كل النشاطات

المنجزة، لذلك يعتبر المرجع الأساسي لإعداد مختلف التقارير وتحريرها مثل : التقارير

الفصلية، تقارير حول النشاطات الكبرى، يتم تسجيل مختلف النشاطات على الكراس يوميا،

وأحسن فترة تكون في نهاية العمل من كل يوم، حتى يتم وضع كل النشاطات في وقتها دون

نسيانها أو تجاهلها.

"إن مخطط الكراس اليومي يجب أن يضم:

✓ التاريخ : (تاريخ اليوم، الشهر، السنة).

✓ المحور: (قيم تحديده مثل : الإعلام ، التوجيه، المتابعة).

✓ النشاطات المنجزة. (براهمية صونية، 2006، ص:60).

الجدول رقم(02) يبين نموذج عن استعمال الكراس اليومي:

التاريخ	التوقيت	المحور	النشاطات المنجزة	التقويم

- التقييم :

"بالنسبة للنشاطات المنجزة يتبع المستشار منهجية معينة في وضع حوصلة مفصلة لعمله المنجز وذلك من خلال ثلاث خطوات هامة هي:

- الجانب الاستطلاعي : يتم تسجيل ما كان يود المستشار أن يفعله في اليوم.

- الجانب التقويمي أو التحصيلي : يتم تسجيل ما قام المستشار بإنجازه.

- الجانب النقدي : وهنا يبدي مستشار التوجيه نظره لعمله هل هو راض أم لا؟ وهل أن الطريقة في تقديم النشاطات تحفظ الأهداف المراد الوصول إليها أم لا؟ ويحاول من خلال التمعن والإجابة على هذه التساؤلات والوصول إلى تقييم شامل لعمله ومحاولة التحسين والتجديد كلما كان ذلك ممكنا. (براهمية صونية، 2006: 61).

6-4/ سجل الاستقبالات : ينقسم هذا السجل إلى أربعة أجزاء :

▪ التلاميذ حسب مختلف مستوياتهم.

▪ الأولياء حسب مختلف شرائحهم الاجتماعية.

▪ الأساتذة حسب تخصصاتهم الدراسية.

▪ الجمهور الواسع الغير متمدرس.

الجدول رقم(03) يبين نموذج عن استعمال سجل الاستقبالات:

الرقم	التاريخ	الاسم واللقب	القسم أو المستوى	العنوان الشخصي	موضوع الطلب	كيفية التكفل بطالبي الإعلام

6-5/ كراس التكوين : يجب على كل مستشار أن يكون بحوزته كراس للتكوين الفردي من خلال تسجيله لمختلف الملتقيات التكوينية الجهوية التي تنظمها المفتشية العامة للتوجيه المدرسي من أجل الاستفادة منها والاستعانة بها في تحسين أداء المهام والنشاطات.

6-6/ البطاقات الفنية لكل نشاط: إن لبطاقة الفنية تمثل الإطار العام الذي يضعه مستشار التوجيه للنشاط وتحمل التصور الشامل لكيفية تنظيم وتحضير وتخطيط مراحل الانجاز والتقييم.

(براهمية صونية، 2006: 62).

6-7/ المذكرة الإعلامية : قبل الدخول إلى أي حصة إعلامية لا بد على المستشار أن يحمل معه مذكرة إعلامية بالإضافة إلى وسائل الإيضاح، ويجب أن تتضمن المذكرة النقاط التالية:

✓ ذكر المؤسسة

✓ الموضوع: تحديد موضوع ومستوى التدخل.

✓ الأهداف الإجرائية: تصاغ على الشكل التالي : أن يكون التلميذ في نهاية الحصة قادرا على

✓ طريقة العرض: وهو بمثابة شرح محتوى الحصة أو خطوات سير الحصة.

✓ القويم : عن طريق أسئلة استرجاعية أو تطبيق تقويمي ... الخ.

✓ ذكر لقب واسم المستشار.

✓ تاريخ كتابة المذكرة والإمضاء.

6-8/ التقرير الفصلي : يهدف من خلاله المستشار إلى حوصلة جميع النشاطات التي قام بها من خلال فترة زمنية محددة (الثلاثي الأول، الثاني، والثالث).

6-9/ تقارير النشاطات المنجزة: عند نهاية كل نشاط (الإعلام، التوجيه) يقوم مستشار التوجيه بإنجاز تقرير حول كل عملية.

6-10/ سجل تحليل النتائج المدرسية : على كل مستشار أن يكون لديه سجل لمتابعة النتائج المدرسية يدون عليه مختلف التحاليل الإحصائية للنتائج في المستويات التالية : (4م، 1ثا، 2ثا، 3ثا).

و يشغل هذا السجل في متابعة نتائج التلاميذ لمسارهم الدراسي للوقوف على النقائص ومعالجتها فوراً عن طريق مناقشتها في مجلس الأقسام بالإكماليات والثانويان وحتى بالإبتدائيات.

(براهمية صونية ، 2006 : 61-63).

خلاصة:

إن مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي يعتبر الأساس في المؤسسات التربوية على اختلافها، باعتباره الشخص الذي يعمل على تقديم كل الخدمات التي تساعد التلميذ في مساره الدراسي من مرافقة ومتابعة وتوجيهه، حيث أن مستشار التوجيه يعمل على مساعدة التلاميذ في اختيار الفروع المناسبة، وفق ما يناسب إمكانياتهم الدراسية وميولهم واستعداداتهم وقدراتهم.

كما أن مستشار التوجيه يساعد التلاميذ على تقدير ذواتهم وتقبلها كما هي في الواقع قصد تنمية اتجاهاتهم وأفكارهم وسلوكياتهم.

الإجراءات المنهجية

الإطار المنهجي للبحث

أولاً:

1- منهج البحث

2- عينة البحث

3- أدوات البحث وكيفية تطبيقها

ثانياً:

1- عرض وتحليل نتائج المقياسين الأول والثاني

2- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي

3- عرض وتحليل شبكة الملاحظات

4- عرض وتحليل نتائج القياس القبلي

5- تحليل نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث.

1-1/ منهج البحث:

إن نوع المنهج الذي يتبعه الباحث في دراسته يتوقف على نوع المشكلة التي يريد الباحث دراستها، وفي دراستنا هذه اعتمدنا على المنهج التجريبي باعتباره المنهج الملائم لدراستنا الحالية، ويعرف على أنه "تغيير معتمد ومضبوط لرصد الشروط المحددة لحدود سلوك أو موقف أو ظاهرة".

(بركات عبد العزيز، 2012: 209).

1-1/ الحدود الزمانية والمكانية:

1-2/ الحدود الزمانية: استغرقت دراستنا من 05 إلى 20 مارس 2017.

1-3/ الحدود المكانية: تم إجراء دراستنا بثانوية عبد المجيد مزيان بو قائد ولاية تيسمسيلت.

2- عينه البحث ومعايير اختيارها:

اشتملت دراستنا على عينة من التلاميذ والتي تكونت من 40 تلميذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية بثانوية عبد المجيد مزيان وفق تقنيات وشروط:

- على أن يكون التلميذ مقبل على امتحان البكالوريا في النظام العادي.
- أن يكون يتميز بذات سلبية من خلال القياس القبلي.

وفق المؤشرات التالية:

- أفكار سلبية نحو الذات.
- تصورات سلبية نحو امتحان البكالوريا وضعف الثقة بالذات.
- اضطرابات نفسية كالقلق، الخوف، التوتر.
- اضطراب في النوم كالأرق.
- صعوبات معرفية.

3-/تقنيات البحث:

3-1/البرنامج التكفلي الإرشادي: تم إعداده من طرف طالبين تحت إشراف الأستاذ

المؤطر حيث تم تقسيم البرنامج إلى قسمين كالآتي:

أ)القسم الأول: عرض (Power point) وجاء البرنامج التكفلي تحت عنوان "الحياة الإيجابية" وتضمن 07 محاور وهي كالآتي:

- تحديد الأهداف.
- الحياة الإيجابية اكبر تحديات العصر.
- التاءات الست للحياة الإيجابية (التفكير، التحرك، التوازن، التنفس، التغذية وأخيرا التخطيط).
- تحمل المسؤولية.
- مصادر الضغط السبعة (القلق، الغضب، الإنكار، الخوف من الرفض، الخوف من الفشل، العمل الغير مكتمل، فقدان معنى الحياة).
- التخطيط بالإضافة إلى حسن التغذية.

ب)القسم الثاني: تضمن أشرطة سمعية بصرية وهي كالآتي:

- لا تتخلى عن حلمك.
- لم يفت الأوان بعد.
- لا مزيد من إضاعة الوقت.

النسخة الخاصة بالبرنامج موجود بالملحق رقم 01.

4-4/شبكة الملاحظة المرفقة لتطبيق البرنامج.

الملاحظة هي توجيه الحواس لمشاهدة ومراقبة سلوك معين او ظاهرة معينة وتسجيل جوانب ذلك السلوك وفق المؤشرات التالية:

4-4/1/الانطباع العام القبلي:

- عدم الثقة بالنفس، الاستغراب، هبوط معنوي.
- انتباه مرتفع، تركيز عالي، صمت وهدوء.
- التفاعل والاهتمام بالغ وإيجابي.
- ملامح جسدية توحى بالتفاؤل.
- انضباط ودهشة.

4-4/2/الانطباع العام البعدي:

- زيادة الدافعية.
- زيادة الثقة بالنفس.
- التفاؤل والأمل.
- غياب مشاعر القلق والخوف والتوتر.

5-4/استبيان القياس القبلي لتقييم الحالة النفسية للتلاميذ:

وتضمن 14 بندا بقياس مستوى الذات السلبية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان المؤشرات التالية:

- ظهور القلق والخوف والتوتر.
 - نقص الثقة بالذات.
 - ارتفاع في المشاعر السلبية.
 - صعوبات معرفية كمشكلة النسيان واضطراب في النوم.
- " انظر إلي الملحق رقم(2) ."

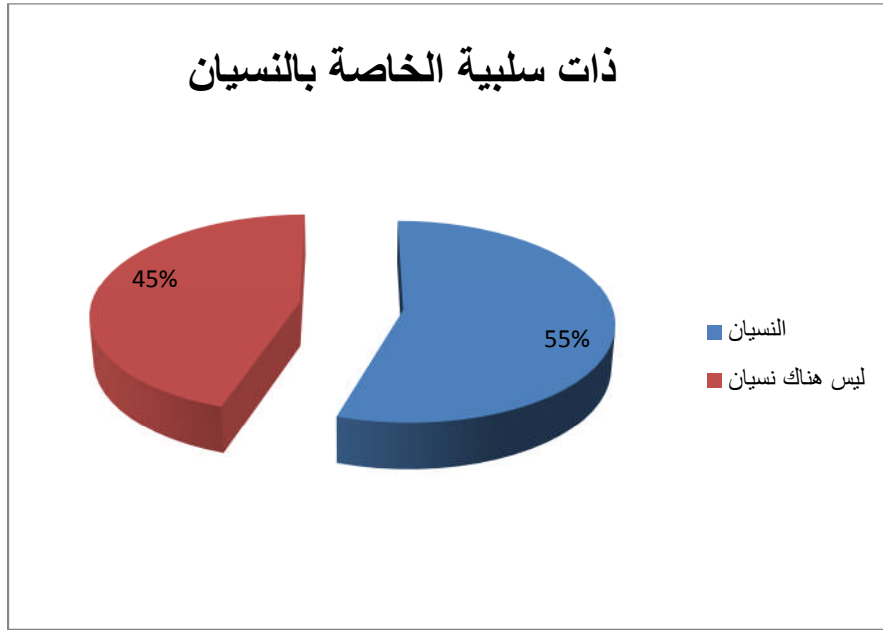
6-4/استبيان القياس البعدي لتقييم الحالة النفسية للتلاميذ:

وتضمن 10 بنود تقيس مستوى الذات الإيجابية حول فعالية البرنامج التكفلي المطبق على التلاميذ المطبق على التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وتضمن المؤشرات التالية:

- زيادة الثقة بالذات.
- نقص في المشاعر السلبية (القلق، الخوف، التوتر).
- قوة الإرادة والدافعية.
- زيادة في التفكير الإيجابي اتجاه الذات و رسم تصورات إيجابية.

" انظر إلي الملحق رقم(3) . "

أولاً: عرض وتحليل نتائج المقياسين القبلي والبعدي:
- نسبة النسيان:

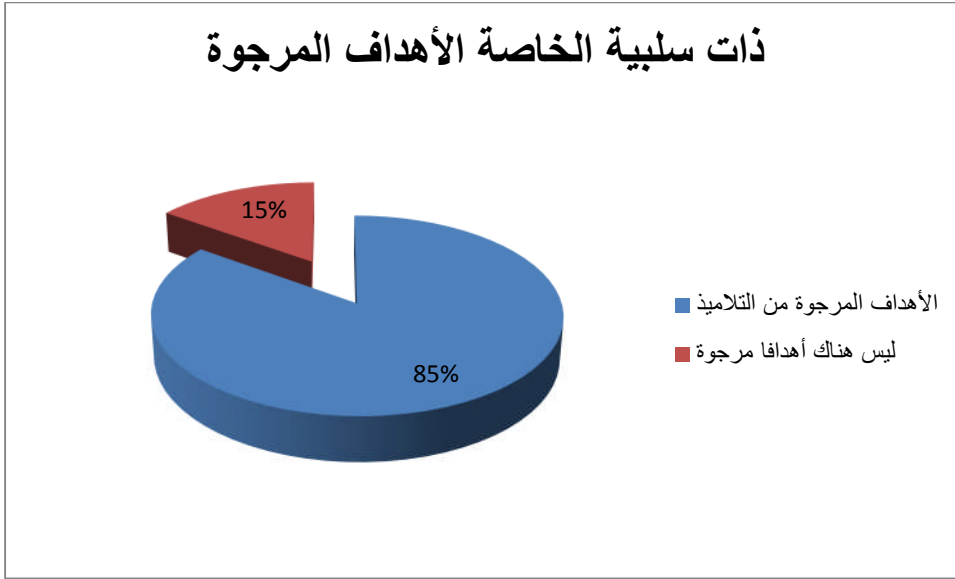


دائرة نسبية تمثل نسبة النتائج المحصل عليها في البند رقم (01) المتعلق بنسبة النسيان.

التعليق عن الدائرة: اتضح من النسبة 55% على أنها نسبة عالية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وهي تمثل نسبة النسيان لديهم وهذا ما يتركه امتحان البكالوريا في نفسية التلميذ.

التحليل: يدل ارتفاع نسبة النسيان لدى تلاميذ المرحلة النهائية والتي قدرت نسبتها بـ55% من حجم العينة المدروسة وهي نسبة مرتفعة نوعاً ما فهي تعكس المشكلة المدرسة المنتشرة في أوساط التلاميذ، بحيث يمكن اعتبارها من المشكلات التي تدرج ضمن الصعوبات المعرفية التي يعاني منها عدد كبير من التلاميذ وخاصة الذين هم مقبلون على امتحان البكالوريا، حيث نجد غالبيتهم يعانون من هذا المشكل (النسيان)، بحيث أن التفسيرات السببية المقترحة له هي قضية متعلقة بتعقيد الجانب النفسي للتلميذ بكامل إبعاده، حيث تتداخل فيه الجوانب العصبية بالإضافة إلى نوعية التغذية التي يتبعها التلميذ بالإضافة إلى الجو الأسري الذي يعيش فيه التلميذ بالإضافة إلى كثرة المثيرات التكنولوجية (الهواتف النقالة، التلفاز... الخ) وكلها مسببات قد يكون لها دور فعال في ارتفاع نسبة النسيان لدى التلميذ في الوسط المدرسي.

- الأهداف المرجوة من التلاميذ:



دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم (02) المتعلق بالأهداف المرجوة من التلاميذ.

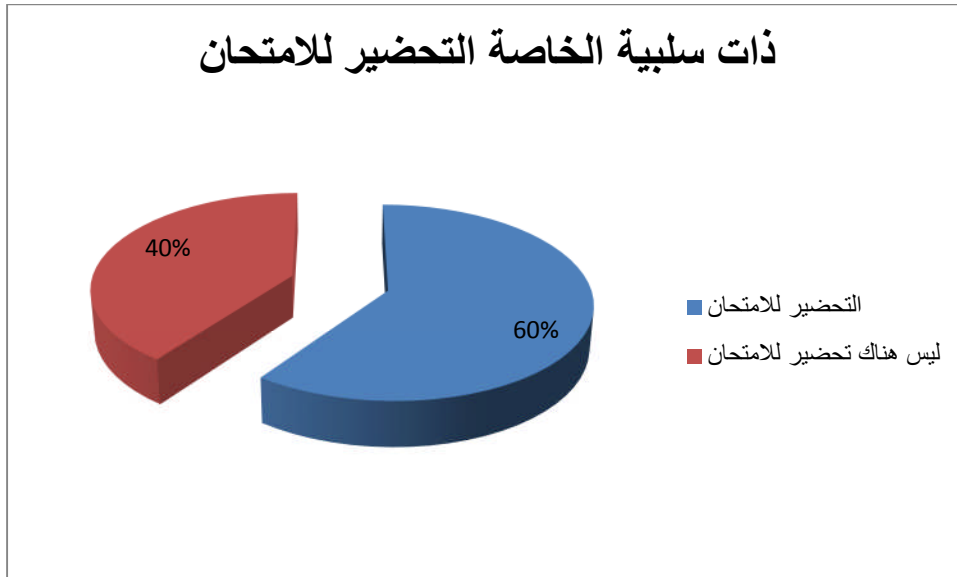
التعليق عن الدائرة: تبين من خلال نسبة 85% المقدمة من طرف التلاميذ حول البند الخاصة بأهم الأهداف التي يطمح إليها في الوقت الحاضر فتمثلت في الحصول على شهادة البكالوريا وهي نسبة عالية لأن كل تلميذ في السنة الثالثة ثانوي يطمح في النجاح.

التحليل: تحصلنا على نسبة 85% من مجموع العينة التي تمثل نتائج البند المتعلق بمعرفة نوعية الأهداف المراد تحقيقها من طرف التلاميذ المقبلين على البكالوريا فكانت النتيجة نسبة 85% منهم ركزوا على هدف واحد وهو الحصول على شهادة البكالوريا، وهذا يعكس تركيز التلاميذ على الهدف الذين هم بصدد مواجهته ألا وهو امتحان البكالوريا وهذا أمر يعتبر جد عادي بالنسبة لهم في هذا الظرف الذين يمرون به إلا أنه من الملاحظ من خلال الإجابة المحصل عليها على هذا البند أنه تم الاقتصار على هذا الهدف دون سواه وهذا إنما يدل على **تنميط الرؤية** التي نمذج عليها التلاميذ في النظام المدرسي الجزائري وهو أن الغاية والهدف من الدراسة هو **الحصول على الشهادة**، وهذا يعتر موقف سلبي فاطر وينعكس سلبا على تفتح الكيان النامي للتلميذ، حيث أن هذه الرؤية التنميطية تصف صحته النفسية النمائية ذلك أن الطريقة والموقع المفروضات على التلميذ في المنهاج المدرسي المعمول به في الجزائر حصر الآفاق الفكرية للتلميذ نحو المستقبل في ربط النجاح بالشهادة، وهذا ما تدل عليه نسبة المحصل عليها في البند الرابع المتعلق بالتوجه الطلبة بعد البكالوريا، والتي بلغت 75% من حجم العينة

والتي بينت أن غالبية أفراد العينة حصروا توجههم بعد النجاح في البكالوريا نحو الالتحاق بمقاعد الجامعة، وهذا إنما يعكس عملية النمذجة المتداولة جيلا عن جيل والمنحصرة في رسم مسار أحادي في حياة التلميذ والمتمثل في: البكالوريا ثم لجامعة.

وإنها عملية صامتة من التدجين وإطفاء جذوة الحياة والمرجعية الذاتية ، لدى التلميذ مما ينعكس مباشرة تبخيسا لصورته عن ذاته وعن مستقبله وترسيخا لمشاعر عجزه وتبعيته فبدل التفتح وإتباع آفاق الرأي فيما بعد البكالوريا ينهر الكيان ويكتفي بمخرج واحد ألا وهو الجامعة.

- التحضير للامتحان:



دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم (08) المتعلق بالتحضير للامتحان

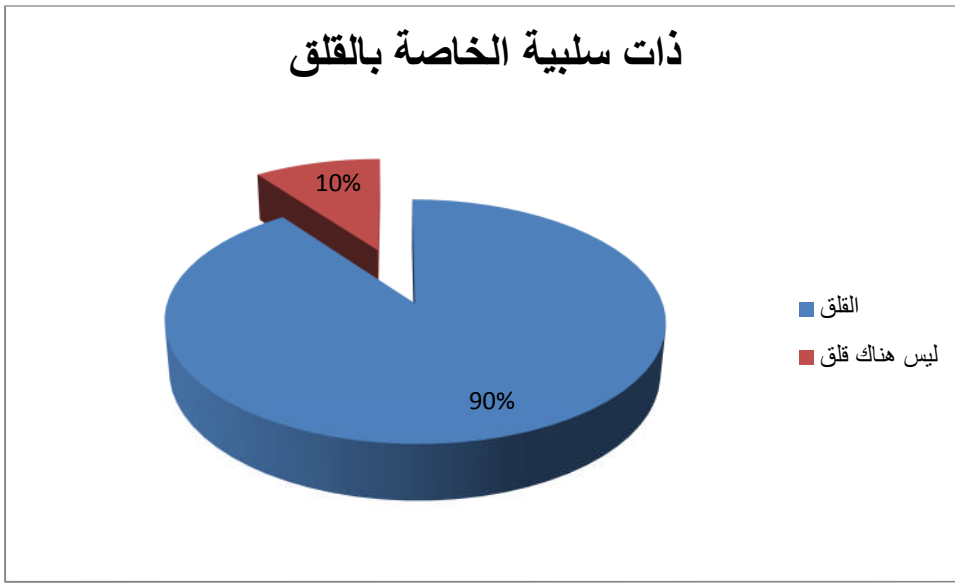
بالتحضير للامتحان

التعليق: من خلال الدائرة نلاحظ أننا حصلنا على نسبة 60% وهي نسبة تمثل نسبة التلاميذ الذين لم يعدوا مخططا تحضيريا بعد.

التحليل: حصلنا على نسبة 60% من مجموع أفراد العينة الذين أجابوا بعدم إعداد مخططا تحضيريا لامتحان البكالوريا، وهذا يعكس عجز التلميذ على التخطيط الممنهج في إطار التحضير لموقف مصيري يواجهونه في مسارهم الحياتي وهذا ناتج عن عملية خطيرة سماها العالم النفساني الأمريكي سلجمان بـ " العجز المتعلم" (مصطفى حجازي، 2012: 47)

والذي ينجر عنه مشكلات في التخطيط والتحضير في العمل والدراسة والحياة وبروز المواقف الهروبية التجنبية والابتعاد عن المبادرة والدخول بالتالي في وضع الستكانة والثبات أي الإعاقة والتعطيل، وهذا ينعكس سلبيا نحو تكوين صورة إيجابية نحو الذات لأن هذه الأخيرة لا يمكن أن تتكون إلا ببذل العطاء والشقاء في بذل الجهد والتضحيات وهذا ما لم نلمسه من خلال النتائج المحصل عليها لدى أفراد عينتنا، بحيث أن غالبيتهم صرحوا بعدم انتهاجهم لمخطط تحضير للامتحان.

- القلق:



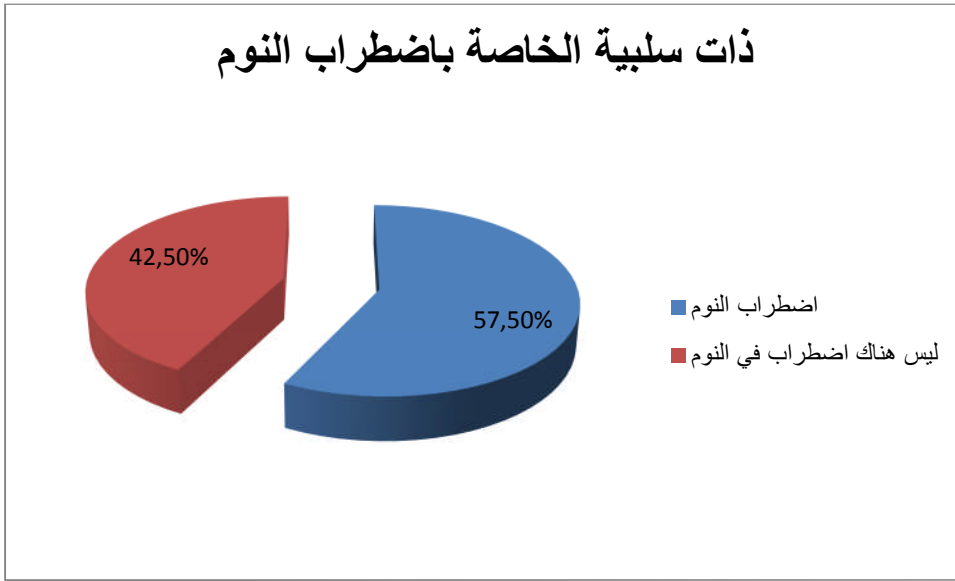
دائرة نسبة تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم (09) المتعلق بنسبة القلق

التعليق: يتبين من خلال النسبة 90% أنها نسبة عالية جدا، وهذا يدل على أن أغلب تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يعانون من قلق خلال فترة امتحان البكالوريا.

التحليل: تبين من خلال النتائج المحصل عليها من البند التاسع المتعلق بالانفعالات التي يعيشها التلاميذ المقبلين على البكالوريا أن نسبة 90% من أفراد العينة يعانون من انفعالات الخوف، القلق، حيث يمكن اعتبار هذين الانفعالين من أكثرهما انتشارا بين تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وهو عبارة عن انفعالين خطيرين جدا على القدرات العرفية للتلميذ (الإدراك، الانتباه، التفكير، الذاكرة و التركيز) مما ينعكس عليه سلبا في اجتيازه لامتحان البكالوريا، بحيث يلعبان دورا كبيرا في فشل نسبة كبيرة من التلاميذ في الامتحان لأن كل من الخوف

والقلق يعتبران من الانفعالات السلبية التي تعطل الوظائف المعرفية والتي ينجم عنها في الكثير من الأحيان اضطرابات فسيولوجية جسدية كالصداع، آلام المعدة وغيرها، كما ينجم عنها اضطرابات نفسية سلوكية كالإحباط، الضغط النفسي، وإدمان التدخين بالنسبة للذكور والمواد المنشطة كالقهوة والشاي وغيرها بالنسبة للإناث، وكل هذا ينعكس سلبا على الصحة النفسية و الجسدية للتلميذ مما يعيقه عن الاستعداد الجيد لامتحان البكالوريا بالإضافة إلى أن كل من الخوف والقلق يكونان صورة سلبية نحو الذات التي ينجم عنها عدم الثقة بالنفس وعدم الجاهزية و الإحباط ذلك أن من المعروف في صحة النفسية المدرسية أن التلاميذ الذين يتمتعون بانفعالات إيجابية يبذلون المزيد من المثابرة والمرونة في مواجهة المشكلات وحلها وتكون لديهم قدرة أسرع على التعلم ولقد بينت بهذا الصدد الباحثة (فريدر يكسون Fredrickson) في مختبرها في جامعة (ويسكونسون) سنة 2002، أن الانفعالات الإيجابية والنشاط الذهني يتبادلان التعزيز مما يضمن نطاقا واسعا من القدرة على التعامل الناجع مع والمواقف الحرجة المصيرية (fridrickson, barbara, (2002), 271) بينما الانفعالات السلبية تعمل على العكس ونظرا لانتشارها في الوسط المدرسي وخاصة عند تلاميذ المرحلة النهائية المقبلين على امتحان البكالوريا فإنها تستدعي من المهتمين على القطاع المدرسي وعلى رأسهم مستشار التوجيه بتطبيق برامج علاجية تركز على علاج السلبية، من خلال تنشيط الإيجابية تلك هي آلية الدور المنوط بهذا الأخير الذي يعمل على تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا كالذي تم اعتماده في دراستنا.

- اضطراب النوم:

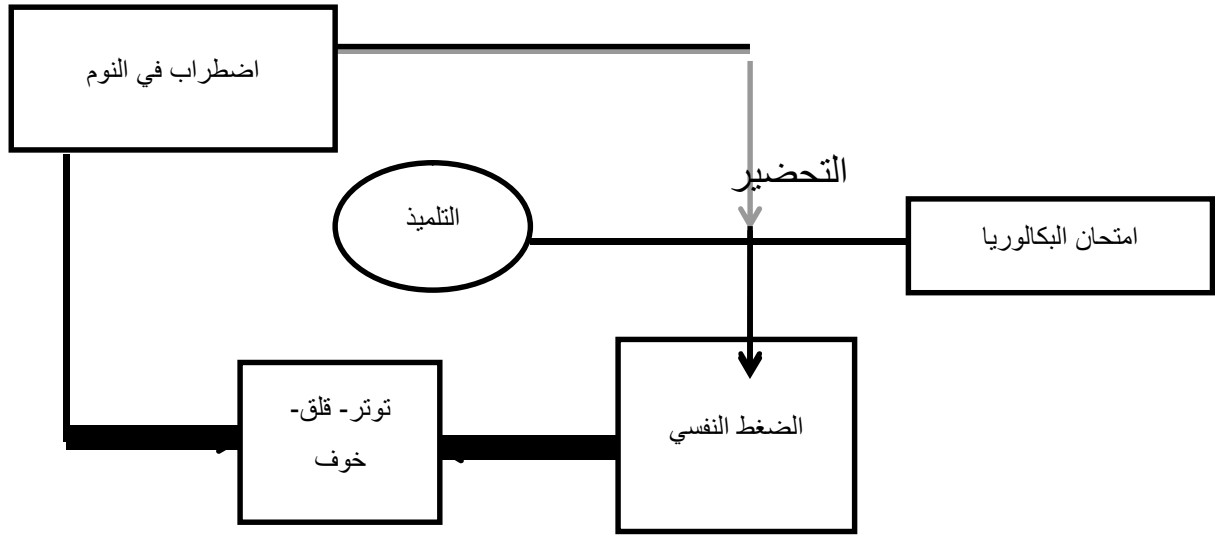


دائرة نسبة تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم (13) المتعلق باضطراب النوم

التعليق: توضح النسبة 57.5% نسبة التلاميذ الذين أجابوا عند البند (13) المتعلق باضطراب النوم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

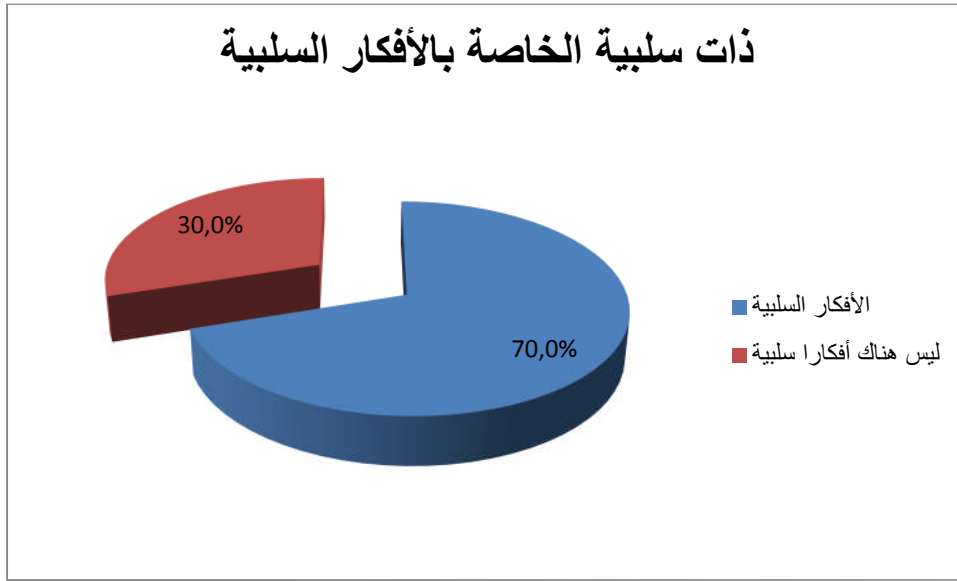
التحليل: فيما يتعلق بالنتائج المحصل عليها من خلال البند رقم (13) المرتبط بحالة النوم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وجدنا نسبة 57.5% من أفراد العينة يعانون من اضطراب في النوم المتمثل في الأرق، حيث بلغت نسبته عند أفراد العينة 75% وهذا يدل على الضغط النفسي الذي يتعرضون له خلال فترة التحضير للامتحان، بحيث أن الدراسات في العلوم العصبية أثبتت أن الضغط النفسي يؤثر على النشاط الوظيفي العصبي، مما ينعكس سلبا على نوعية النوم لدى المتعرض له ذلك باعتبار أن امتحان البكالوريا هو مصدر ذلك الضغط النفسي الذي يعاني منه التلاميذ، بحيث ينجم عن هذا الضغط جملة من الاضطرابات النفسية الملازمة، منها بالخصوص التوتر، الخوف، القلق كلها انفعالات تؤثر على النشاط العصبي للدماغ التلميذ ما يصعب عليه النوم بشكل طبيعي وإذا استمر هذا الوضع مع التلميذ خلال مسار فترة التحضير للامتحان فإنه قد يتعرض للإرهاق النفسي الشديد مما ينعكس سلبا على قدراته المعرفية وعلى نفسيته بشكل عام وهذا ما تدل عليه مشكلة النسيان التي تطرقنا إليها سابقا بالتحليل في البند الأول بالإضافة إلى أن اضطراب النوم عند التلميذ يجعل الدماغ

متعرضا للإثارة الانفعالية بشكل دائم وهذا على مستوى (اللوزة) في الدماغ المسؤولة عن الذاكرة والتعلم والانفعال كما يشير إليه عالم الأعصاب الأمريكي (جوزاف لودو) (مصطفى الحجازي، 2006 : 284)،ومن هنا نستنتج أن اضطراب النوم لدى التلاميذ المقبل على امتحان البكالوريا، إنما يعكس الحالة النفسية الضاغطة التي يتعرض لها خلال هذه الفترة ويمكن توضيح ذلك في الشكل الآتي:



شكل 9: يوضح الحلقة المفرغة التي يقع فيها التلميذ جراء تحضيره لامتحان البكالوريا

- نسبة الأفكار السلبية:



دائرة نسبة تمثل النتائج المحصل عليها في البند (14) المتعلق بالأفكار السلبية

التعليق: تمثل النسبة 70% نسبة التلاميذ الذين يعانون من الأفكار السلبية التي تسيطر عليهم خلال فترة اجتياز امتحان البكالوريا.

التحليل: في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال إجابات أفراد العينة على البند الأخير من الاستبيان القبلي المتعلق بأسباب قلق الامتحان لدى التلاميذ وجدنا نسبة 70% ركزت على الأفكار السلبية كأهم عامل مساهم في ذلك ويمكن توضيح ذلك في الشكل الآتي:



من خلال هذا الشكل يتضح لنا أن الأفكار السلبية التي تراود التلميذ خلال هذه الفترة هي أخطر عامل مساهم في تكوين اتجاه سلبي نحو الذات الذي يشمل كل الأبعاد الشخصية للتلميذ وهذا ما أكد عليه علماء النفس الإيجابي من خلال دراستهم وأبحاثهم التي أفضت إلى أن **التفكير السلبي** هو اتجاه ذهني يتوقع نتائج سلبية غير ملائمة وهذا ما يتعرض له غالبية

التلاميذ المقبلين على الامتحان البكالوريا، بحيث يتسم تفكيرهم بتوقعات سلبية مما يحول ذلك بينهم وبين التحضير الجيد للامتحان، بحيث يضبط همهم وينقص من عزائمهم ويفقد ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم المعرفية، في هذا الإطار أكدت الدراسة الحديثة في علم النفس الإيجابي أن

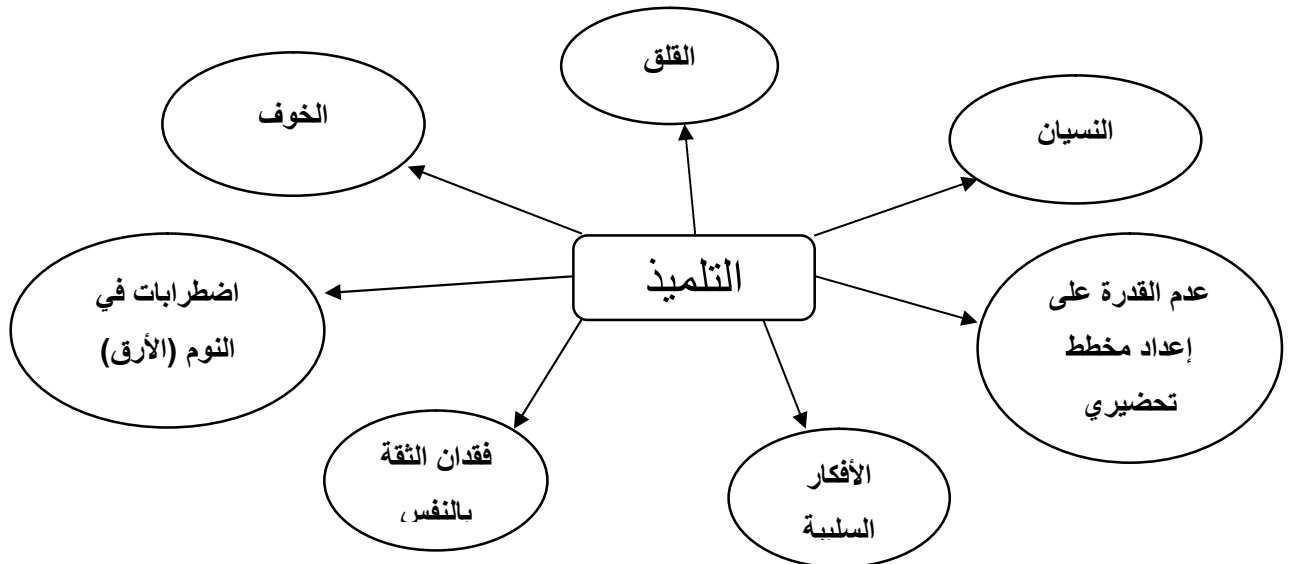
الناس يميلون عادة إلى إبراز السلبيات أكثر من الإيجابيات في رؤاهم وأحكامهم عند تقييم وضعية ما أو شخص ما أو مجموعة ما (مصطفى حجازي، 2012: 83)؛ إذ أن التفكير السلبي ناجم عن النزعة التشاؤمية التي يتميز بها الفرد مما يجعل الأحكام السلبية تسيطر على سلوكه وتفاعله مع قضايا حياته، حيث أشار علماء النفس الإيجابي بهذا الصدد أن التفكير السلبي يتصف عموماً بالعدوى الانفعالية أكثر من التفكير الإيجابي إذ لا يلبث شخص أن يتحدث عن سلبيات حالة ما حتى تقوم جملة من تداعيات الأفكار السلبية لديه أو لدى من يتحدث إليه وهذا عادة ما يجري بين صفوف التلاميذ، حيث ينقلون بينهم هذه العدوى من خلال التقييم والتحليل السلبي لهذه الوضعية (امتحان البكالوريا).

والواقع أن هذا الانخراط في تداعيات الأفكار السلبية وتعميمها سينتج عنه تكون اتجاه سلبي نحو الذات أو ما يمكن تسميته بالذات السلبية والتي تؤدي بالطبع إلى الطمس التلقائي للإيجابيات التي تتضمنها الوضعية وإلى مثل القدرات والإمكانات وتكون النتيجة بالتالي الدخول في حالة عطالة نفسية وفعلية في التعامل مع الظرف المتمثل في امتحان البكالوريا بالنسبة للعينة ببحثنا، مما يولد مشاعر الاستسلام لتلك الأفكار السلبية التي ينجر عنها تعطيل مبادرات الإمساك زمام الأمور وتدبر وسائل التعامل الفاعل مع الامتحان وصولاً إلى اجتيازه بنجاح وهذا ما يمكن اعتباره كأكبر عائق التمسناه عند أفراد عينة ببحثنا.

استنتاج عام حول النتائج القبلية للاستبيان:

اتضح من خلال معالجة النتائج المتمثلة في الدوائر النسبة أن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، يعانون من جملة من المشاكل النفسية خاصة النسيان وما تبينه النسبة التي بلغت بـ55% وهي نسبة عالية وتعود أسبابه إلى خوف من الامتحان من، حيث الصعوبة عدم فهم الأسئلة، الخوف من الفشل كل هذه الأفكار تؤدي إلى النسيان، بحيث لوحظ أن هدف كل تلميذ بالاستناد إلى الإجابات لوحظ أن نسبة 85% يرون أن أهم هدف هو الحصول على شهادته البكالوريا، أي النجاح ولكن الخوف والقلق يمنعان من ذلك وبالنظر إلى نسبة القلق والخوف، حيث تصل إلى 90% وهي أعلى نسبة بالمقارنة بالنسب الأخرى وهذا دليل على أن للقلق والخوف دور في تكوين أفكار سلبية لدى تلاميذ المرحلة الثالثة ثانوي، ويظهر ذلك في الكثير من السلوكيات كقلة النوم والتي قدرت نسبتها بـ57.5% بالإضافة إلى تقطع في النوم بنسبة 75% ونقص الثقة بالنفس ما نسبته بـ70% كل ذلك يؤثر سلبا على تلميذ السنة الثالثة ثانوي، بالإضافة إلى نسبة التحضير لدى العينة المتمثلة في تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا المقدرة بـ60% بالإضافة إلى تكون أفكار سلبية بنسبة 70% وهي الأخرى نسبة عالية.

ومنه يتبين لنا من خلال هذه النتائج التي تحصلنا عليها أن التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يعانون مما يلي كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل 11: يوضح جملة المشكلات التي يواجهها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا

نستنتج من هذا الشكل أن جملة هذه المشكلات التي يواجهها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا تكون في مجملها " ذات سلبية" مما يؤدي إلى تعثر أو إمكانية الفشل في اجتياز امتحان البكالوريا بفعالية ونجاح، وبالتالي يمكن اعتبار هذه الوضعية المأزقية التي يقع فيها التلميذ أكبر عقبة تحول بين نجاح نسبة معتبرة من التلاميذ في امتحان البكالوريا، مما يستدعي من مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي إعداد برنامج أو مخططا تكفلي يركز فيه على معالجة هذه المشكلة الخطيرة، التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ، بحيث يركز هذا البرنامج على بناء ذات إيجابية لدى هؤلاء التلاميذ وتجاوز كل تلك المشكلات التي تساهم في تشكيل ذات سلبية وهذا ما قمنا بإعداده في مذكرتنا.

مخطط شبكة الملاحظة المرافقة لتطبيق البرنامج التكفلي :

الملاحظات المسجلة	العبارات المستهدفة من الملاحظة
- عدم الثقة. - الاستغراب. - هبوط معنوي.	1- الانطباع العام القبلي
- انتباه مرتفع. - تركيز عادي. - صمت وهدوء.	2- الانتباه
- اهتمام بالغ. - تفاعل إيجابي. - ملامح جسدية توحى بالتفاؤل والأمل.	3- التفاعل
- تركيز واهتمام عالي. - انضباط وانسجام مع البرنامج.	4- الاهتمام والتركيز
- تأثير شديد. - انبهار ودهشة.	5- التأثير
- تغير إيجابي في لغة الجسد. - تغير من ملامح الخمول إلى ملامح النشاط والحيوية.	6- التعبير الجسدي
- زيادة الدافعية. - زيادة الثقة بالنفس. - التفاؤل والأمل. - الطمأنينة والراحة النفسية. - غياب مشاعر الخوف والقلق. -فعالية أثر الأشرطة السمعية البصرية.	7- الانطباع العام البعدي

تحليل شبكة الملاحظة المرافقة لتطبيق البرنامج التكفلي:

سجلنا عدة ملاحظات من خلال تطبيقنا للبرنامج التكفلي لأفراد عينتنا في سياق شبكة الملاحظة التي أعدناها.

إن أفراد العينة بدا عليهم كانطباع عام قبل الخوض في تطبيق البرنامج عدم الثقة، هبوط معنوي، وحالة من الاستغراب والتعجب، وهذا يعتبر مؤشر على الضغط النفسي الذي يعيشونه خلال هذه الفترة التي تفصلهم عن امتحان البكالوريا جراء المخاوف ومشاعر القلق التي تنتابهم، أما حالة الاستغراب التي بدت عليهم فهي تدل على عدم ألفة هؤلاء التلاميذ على مثل هذه البرامج كما أنها تدل على حاجتهم الماسة لهذه البرامج وهذا يعكس تقصير إدارة المؤسسة في تنظيم برامج التحضير النفسي لهؤلاء التلاميذ بالإضافة إلى تقصير مستشار التوجيه ولإرشاد المدرسي في القيام بدوره في هذا الإطار .

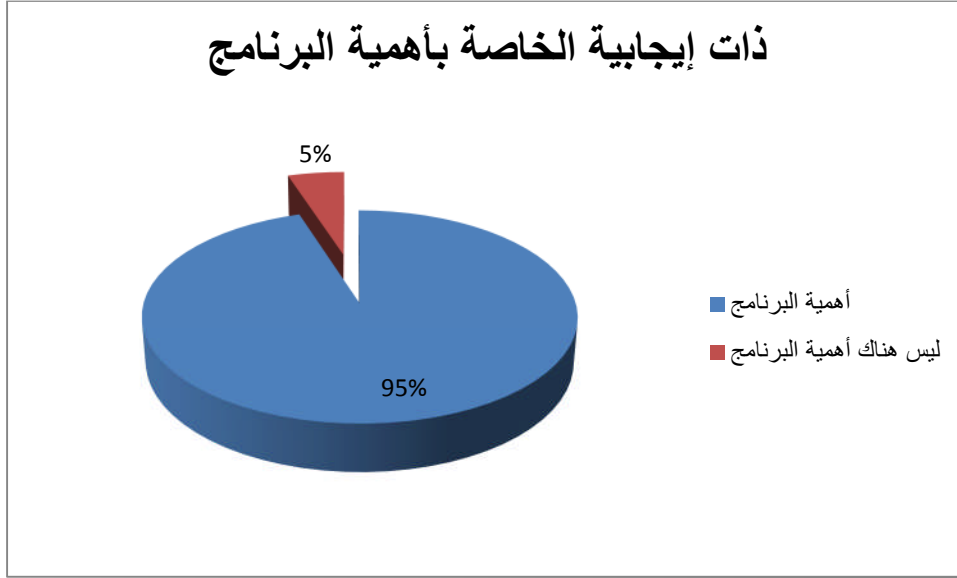
وبمجرد تطبيقنا لمحتوي البرنامج لاحظنا انتباه شديد، التركيز العالي، صمت وهدوء يعم القاعة بالإضافة إلى الاهتمام البالغ من طرف هؤلاء التلاميذ، وهذا يعكس تعطشهم لمثل هذا البرامج لأنها تحتوي على احتياجات النفسية التي يبحث عنها هؤلاء التلاميذ .

لتعزيز ثقتهم بأنفسهم ورفع معنوياتهم والتخفيف من الضغط النفسي الذي يعانون منه، وتغيير نظرتهم إلي ذواتهم من السلبية إلى الإيجابية، كما سجلنا عدة ملاحظات خلال تطبيقنا للبرنامج مثل: التفاعل الايجابي، ملامح جسدية توحى بالتفاؤل و الأمل بالإضافة إلى الانضباط و الانسجام مع البرنامج وهذا، يدل على تأثر هؤلاء التلاميذ بمضمون مادة البرنامج التي بثت فيهم الحيوية و الطاقة والإرادة و التحدي و الإحساس بالانتصار على الذات المهزومة والمتشائمة وتلك التغيرات التي لاحظنا على هؤلاء التلاميذ من خلال اللغة الجسدية التي تعكس تجاوزهم بمشاعر الخوف و القلق التي كانت تنتابهم، بحيث أن ذلك التفتح الذي لاحظنا على وجوههم هو مؤشر الجلي والواضح على اشتعال الحيوية التي كانت كامنة فيهم إذا تحركت في ذواتهم طاقة الحياة وعملت على تخفيف الأذى النفسي الذي كان يلزمهم .

كما سجلنا أيضا بعد انتهائنا من تطبيق البرنامج، جملة من الملاحظات والتي تدل على نجاعة وفعالية هذا البرنامج في تحقيق أهدافه، وذلك من خلال : ملامح الانبهار، الدهشة، تعابير جسدية ايجابية، نشاط وحيوية وهذا دليل قوي على تغيير نظرة هؤلاء التلاميذ لذواتهم وكأنه حدث انتقال من ذات سلبية إلى ذات ايجابية، تنبعث فيها الطاقات و الإمكانيات الداخلية رغم

كل المعانات و الاضطرابات الذي بدت عليهم قبل التطبيق للبرنامج، وكأنهم اكتسبوا معاني ايجابية من مادة البرنامج، بحيث أن هذه المعاني غيرت لديهم دلالات الأشياء. وتغير سلم الأوليات مما بعث فيهم المزيد من الحماس والالتزام، انه استنفار للايجابية الكاملة التي أكسبتهم الصلابة والقدرة على المجابهة وتحقيق النجاح وكأن مادة البرنامج عملت على إعادة بناء تصميم ذاتي تجاوز فيه الواحد من هؤلاء كل ملامح السلبية التي كان يكبل بها الذاتية، حيث تزداد الدافعية وقوة الإرادة والثقة بالنفس إنها الحرية الذاتية الداخلية .

أهمية البرنامج:



دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البند 01 المتعلق بأهمية البرنامج

التعليق:

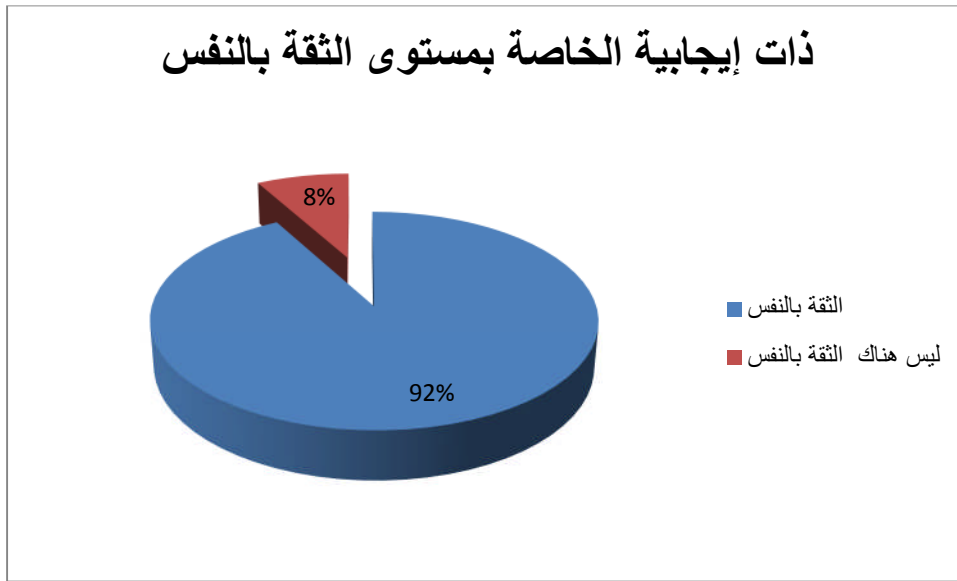
توضح النسبة (95%) التلاميذ اللذين أبدوا اهتمامهم بالبرنامج التحفيزي، وهي نسبة عالية جدا.

التحليل:

تحصلنا على نسبة (95%) التي تدل على انطباع التلاميذ أفراد العينة عن البرنامج التحفيزي الذي طبقناه معهم، حيث تمثل هذا الانطباع في أهمية وضرورة هذا البرنامج بالنسبة إليهم وهذا يعكس احتياج التلميذ إلى مثل هذه البرامج، وخلال فترة التحضير للامتحانات بالذات، إذ يتجلى انطباعهم حول أهمية وضرورة البرنامج في كونهم يعانون من تثبيط وإحباط وضعف نفسي وقلق وخوف من الامتحان، وبالتالي فإن هذا البرنامج ساعد على شحذ الهمم وشحن الطاقة لديهم، من خلال ما تضمنه البرنامج من محتواه والذي ساعدهم على تنمية الإيجابيات لدى التلاميذ، وكسر حواجز العطالة والتثبيط التي كانوا عرضة لها، وهذا ما

نستنتج ضمناً من انطباع هؤلاء التلاميذ حول هذا البرنامج، عبر تأكيدهم على أهميته وضرورته وكأنهم كانوا في حالة تعطش لمثل هذا البرنامج الذي جدد فيهم الطاقة الإيجابية التي كانت مثبّط بفعل تلك العوامل التي شكلت لديهم ذوات سلبية.

-مستوى الثقة بالنفس



دائرة نسبية تمثل نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 02 المتعلق بمستوى الثقة لدى أفراد العينة

التعليق:

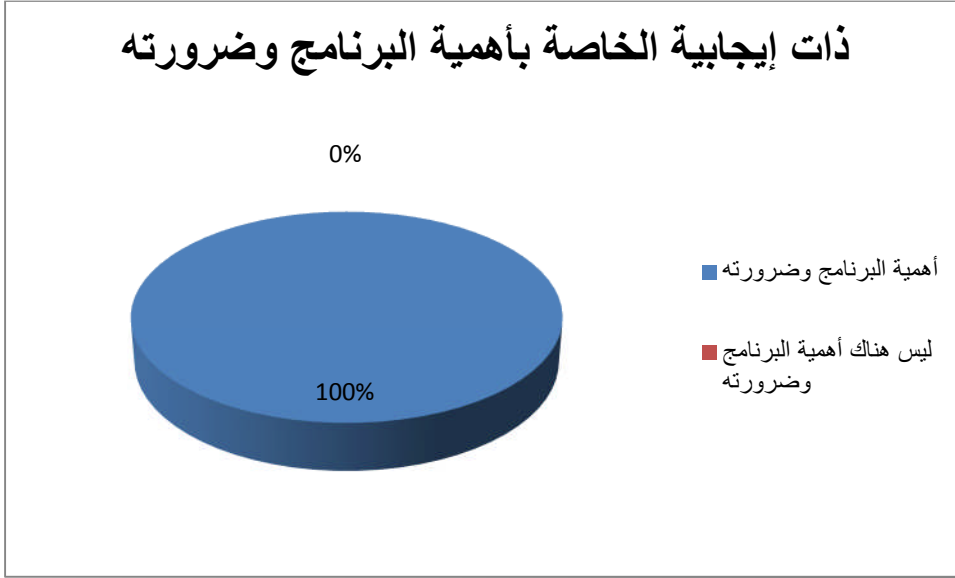
نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة (92%) تمثل نسبة التلاميذ الذين ارتفع مستوى ثقتهم بأنفسهم ضمن القياس البعدي.

التحليل:

تحصلنا على نسبة (92%) والتي دلت على الاستفادة التي حصل عليها أفراد العينة، من هذا البرنامج والتي تمثلت في **الثقة بالنفس** التي كانت نسبتها أقل في القياس القبلي، وهذا يدل على مساهمة البرنامج في تقوية وتعزيز الثقة بالنفس لدى المقبل على امتحان البكالوريا والذي

يعتبر الرهان الأصعب في التكفل بهذه الشريحة، أثناء هذه الوضعية التي يمرون بها باعتبار أن الثقة بالنفس هي من أهم العوامل التي تساعد التلميذ على الاستعداد الجيد للامتحان والنجاح فيه وتكوين الصورة الإيجابية اتجاه الذات، وبالتالي هذا يعكس نجاح وفعالية هذا البرنامج في تحقيق هذا الغرض الصعب، كون عامل الثقة بالنفس هو المعبر إلى تفعيل القدرات والإمكانات والتحرر من مشاعر العجز وتجاوز القيود الذاتية المفروضة وهذا مالمسناه فعليا من خلال تطبيقنا لهذا البرنامج.

أهمية البرنامج وضرورته:



دائرة نسبية توضح النتائج المحصل عليها في البند رقم 03 المتعلق
بالنظرة الإيجابية للبرنامج التحفيزي من طرف التلاميذ

التعليق:

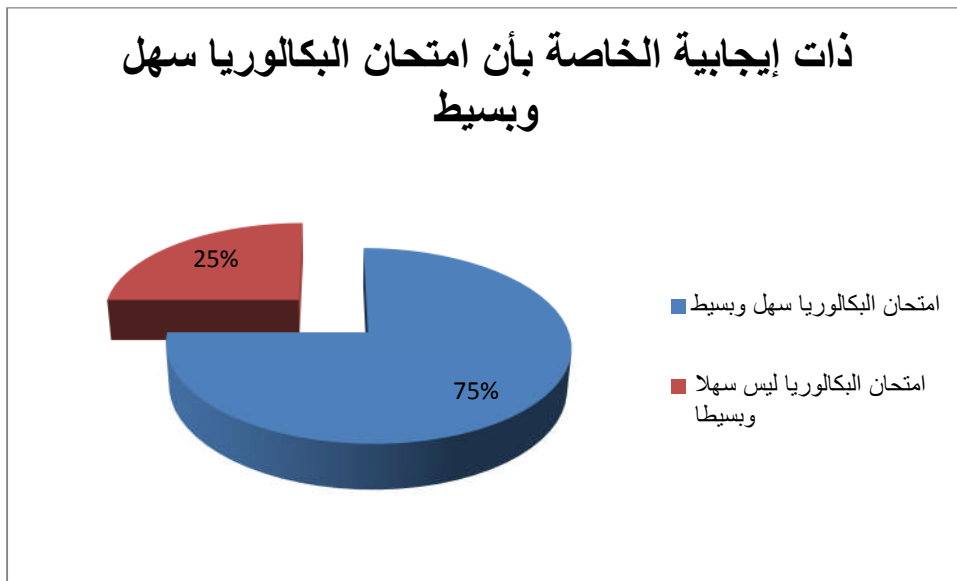
تمثل النسبة (100%) نسبة التلاميذ الذين أبدوا رأيهم بخصوص، أهمية البرنامج وضرورته خاصة في هذه الفترة الحساسة.

التحليل:

لقد تحصلنا على نسبة (100%) والتي دلت على النظرة إلى الذات من خلال تطبيق هذا البرنامج وهي نسبة غير متوقعة، عكست فعلا الأهمية البالغة لهذا البرنامج، بحيث سجلنا تغير كبير في نظرة هؤلاء التلاميذ لذواتهم على ما كانت عليه من قبل، وهذا يدل على أن البرنامج في محتواه عمل على تغيير في الإدراك والوعي والذي مكن التلميذ من السيطرة على ذاته وفتح طاقاته الحية التي يمكن اعتبارها كدافع لتحقيق الإمكانيات والقدرات، وصولا إلى

تحقيق الذات على الصعيد النفسي، كما أشار إليه ماسلو في هرمه وهذا ما تدل عليه النتائج المحصل عليها من خلال القياس البعدي، حيث سجلنا نسبة (95%) دلت تأكيدهم لتغيير نظرتهم نمحو ذواتهم، من خلال تعزيز قوة الإرادة لديهم وهذا ما دلت عليه غالبية إجابات أفراد العينة، وهذا يدل على النماء الداخلي الذي تحصلوا عليه من خلال محتوى البرنامج ذوا النزوعي إلى القدرة على تجاوز المعوقات والسعي إلى تحقيق الذات والقفز على حالات الاستسلام والركود والخمول، لأنها مجرد استجابات على إعاقة تحقيق الذات.

-امتحان البكالوريا سهل وبسيط :



الشكل 15 دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم 04 المتعلق بتغيير النظرة السلبية بالإيجابية بعد حضور البرنامج

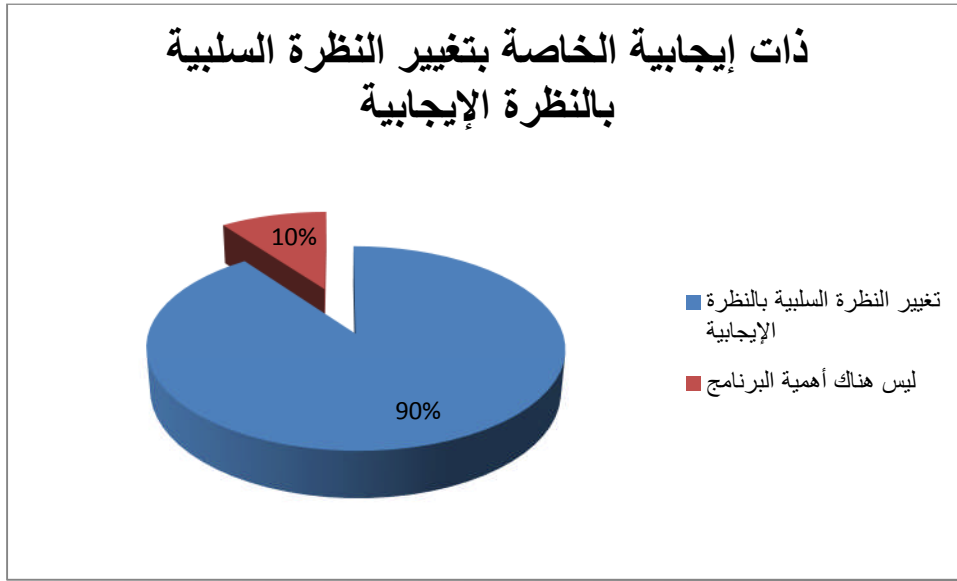
التعليق:

نلاحظ نسبة (75%) ممن أجابوا على البند (04) بأن امتحان البكالوريا سهل وبسيط، خلال تطبيق القياس البعدي وحضور البرنامج التحفيزي.

التحليل:

أما بالنسبة للبند (04) من القياس البعدي المتعلق بنظرة التلاميذ لامتحان البكالوريا بعد تطبيق البرنامج فقد حصلنا على نسبة (75%) والتي تفيد تفسير واضح في نظرة التلاميذ لهذا الامتحان، عما كانت عليه من قبل، بحيث تحولت من نظرة يشوبها الخوف والقلق والضغط إلى نظرة إيجابية، يميزها التفاؤل والأمل والطمأنينة وهذا يدل على أن البرنامج التوجيهي والإرشادي قد أكسب التلاميذ قوة ومناعة، التي أمدتهم بالتفاؤلية اتجاه الإمتحان وذلك من خلال ما تضمنه البرنامج من فيديوهات تحفيزية ذات تطلع إيجابي والذي كان له دور كبير جدا في ما يطلق عليه علماء النفس الإيجابي أسلوب النمذجة، الذي يعمل على تغيير الرؤى وينتج الآفاق ويغير الوعي ويطلق الطاقات الحية الكامنة ويغير المنظور ويغير ويغذي الوعي ويطلق العنان للمشاعر الإيجابية الوثابة، وهذا فعلا ما يعكس دلالة تلك النسبة المحصل عليها من خلال الإجابة على هذا البند.

-تغيير النظرة السلبية إلى الإيجابية:



الشكل 16 دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم 05 المتعلق بتغيير النظرة السلبية بالإيجابية

التعليق:

إن ما يمكن أن نلاحظه أن نسبة (90%) من التلاميذ الذين غيروا نظرتهم من السلبية إلى الإيجابية.

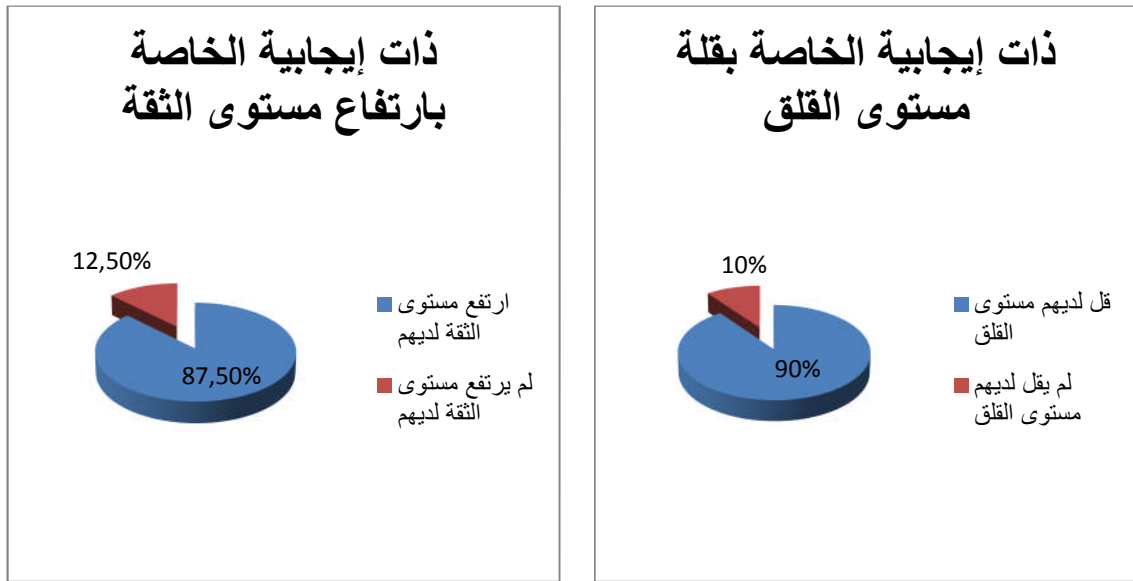
التحليل:

بخصوص النتائج المحصل عليها في البند (05) من القياس البعدي، فقد تحصلنا على نسبة (90%) والتي تشير إلى نظرة التلاميذ إلى ذواتهم بعد تطبيق البرنامج والتي تحولت من نظرة سلبية إلى نظرة إيجابية، والتي هي ناجمة عن أسلوب النمذجة الإيجابي، الذي انطوى عليه البرنامج الإرشادي والذي لديه تأثير فيزيولوجي بموازاة مع التأثير النفسي، حيث تشير الدراسات في العلوم العصبية إلى أن تعبئة الطاقات الحية إلى أقصى حدودها مما يعرف بآلية

المواجهة، التي ترفع من مستوى الأدرينالين والكوليستيرون والكورتيزول في الدم بما يوفر الوقود اللازم للطاقة، من أجل العمل هنا تعباً طاقات إيجابية، مما يوفر القدرة على المقاومة والتحمل والمجابهة واتخاذ منظور جديد برؤية جديدة للأشياء، وبالتالي بناء تعميم ذاتي وقناعة راسخة متحولة إلى إجراءات فعلية متجاوزة للتحديات، إنها الحرية الذاتية أو ما يسميها علماء النفس الحرية النفسية.

-قل لديهم مستوى القلق.

-الثقة التي ارتفعت لديهم.



الشكل 17 دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البندين رقم 06- 07 المتعلقة بالمشاعر التي اختفت في المقابل المشاعر التي ارتفعت

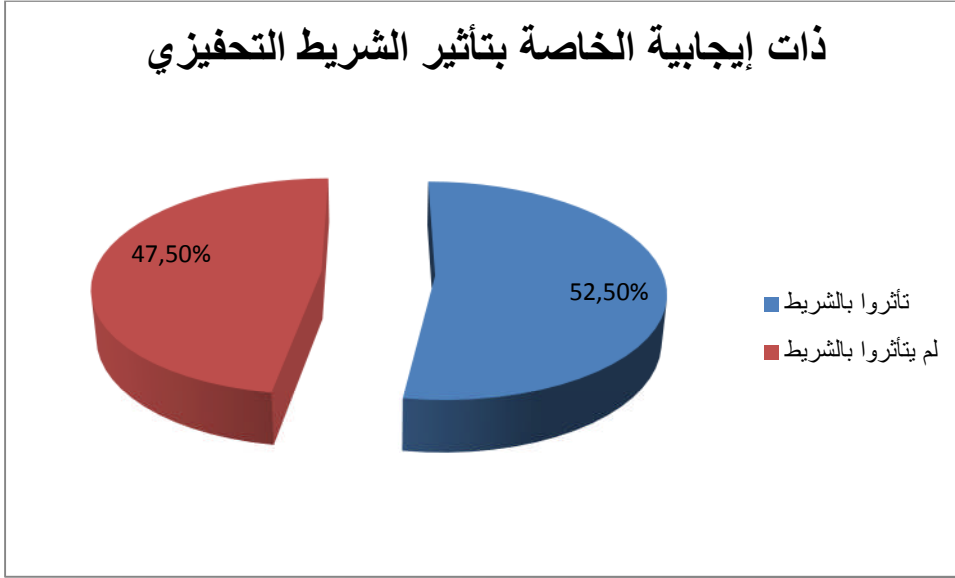
التعليق:

إن ما يمكن ملاحظته هو أن نسبة (87.5%) من التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا قل لديهم مستوى القلق والخوف، في حين أن نسبة (90%) تمثل الثقة بالنفس التي ارتفعت بشكل ملحوظ لدى العينة.

التحليل:

ومن خلال النتائج المحصل عليها في البندين (6 - 7) المتعلقة بالمشاعر السلبية التي قلت أو اختفت والمشاعر الإيجابية التي ارتفعت فتحصلنا على نسبة (87.5%)، دلت على اختفاء مشاعر الخوف من الامتحان في حين سجلنا نسبة (90%) دلت على ارتفاع مشاعر الثقة بالنفس لدى أفراد العينة، وهذا يعتبر مؤشرا هاما للحرية النفسية، التي فسح لها المجال من خلال هذا البرنامج والتي هي أساسا تجربة حية، وليست مجرد **تنظير عقلائي**، بحيث ساعد هذا البرنامج هؤلاء التلاميذ على إطلاق العنان بحرية داخلية التي سيطرت وقزمت من المشاعر السلبية التي كانت تراودهم وأبدلها بالمشاعر الإيجابية، التي تمثلت في رفع مستوى الثقة بالنفس لديهم وكأن البرنامج كان بمثابة انتفاضة على الذات، التي قلبت المعادلة باتجاه إيجابي.

-تأثير الشريط التحفيزي:



الشكل 18 دائرة نسبية تمثل النتائج المحصل عليها في البند رقم 10 المتعلقة بنسبة التلاميذ الذين تأثروا بالشريط التحفيزي

التعليق:

تمثل النسبة (52.5%) نسبة التلاميذ الذين يرون أن الأشرطة التي قدمت لهم من البرنامج التحفيزي زادهم الثقة بالنفس، وقوة الإرادة نحو تحقيق النجاح.

التحليل:

أما فيما يتعلق بالإجابة عن البند (10) من القياس البعدي، المتعلق بالجانب الأكثر إثارة بالنسبة للتلاميذ من خلال محتوى البرنامج المطبق عليهم، فقد سجلنا نسبة (52.5%) التي دلت على أشرطة الفيديوهات التحفيزية المتضمنة ما يلي:

لا تتخلى عن حلمك، لم يفت الأوان بعد، من اليوم لا مزيد من إضاعة الوقت، وهذا مؤشر هام جدا يدل على إثراء محتوى تلك الفيديوهات التي اعتمدت على الصورة والصوت مرفقة بعبارات تحفيزية هادفة، التي يمكن إدراجها ضمن البرمجة اللغوية العصبية (LNP)، حيث

كان اختيارها بعناية فائقة بما يخدم أهداف وغاية البرنامج، وأيضا بما يتناسب مع العمر الزمني لأفراد العينة المتمثل في سن المراهقة والذي يحتاج إلى كل ما يبث فيه ويعزز لديه الثقة بالنفس، لأنها من أهم مميزات هذه المرحلة بالإضافة إلى أن الصورة المتحركة اليوم هي أكثر بلاغة من **الخطاب اللغوي التنظيري**، ولهذا استعنا بها في هذا البرنامج نظرا لأن هذه الفئة أصبحت مستغرقة ومستهلكة للصورة في ضوء هذا الانفتاح التكنولوجي أكثر من غيرها، وذلك باعتبار أن الصورة أسهل أسلوب يخترق وعي المشاهد ليغذي وعيه وإدراكه بسرعة، نظرا لترجمتها على مستوى الدماغ بطريقة سريعة وهذا ما أثار انتباه هؤلاء التلاميذ أثناء تطبيق البرنامج عليهم، من خلال ما لحظناه من تركيز وانتباه شديد حينما تم عرضها عليهم.

استنتاج حول نتائج القياس البعدي:

في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال تطبيق القياس البعدي، على أفراد العينة المرتبط بمدى فعالية وتأثير البرنامج وأهم النتائج المستخلصة منه، فقد تحصلنا على ارتفاع ملحوظ وتغير واضح في النظرة إلى الذات لدى هؤلاء التلاميذ، وذلك من خلال ما يلي:

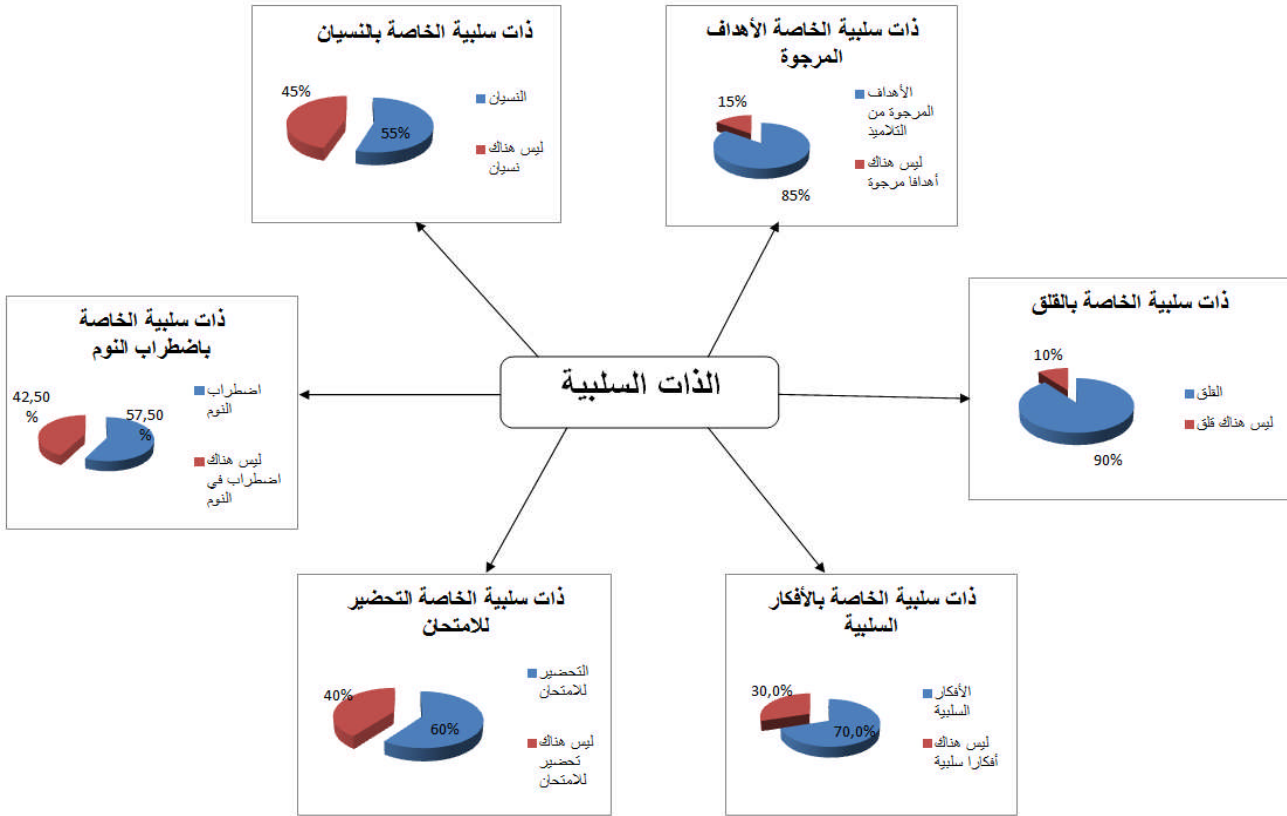
- ارتفاع ملحوظ في زيادة مشاعر الثقة بالنفس.
 - اختفاء ونقص في المشاعر السلبية كالخوف من الامتحان والقلق والضغط النفسي.
 - اكتساب طاقة وإرادة وعزيمة أكثر لمواجهة امتحان البكالوريا.
 - تغير في النظرة إلى الامتحان من السلبية إلى الإيجابية.
- كل هذه المؤشرات التي سجلنا ارتفاعا ملحوظا فيها، على غرار القياس القبلي، التي تدل في مجملها على تكوين نظرة إيجابية نحو الذات قادرة على مواجهة الصعاب والتصدي للتحديات بتجاوز العجز المكتسب، وهذا يدل على المردودية الفعالة للبرنامج المطبق والذي كان من أولى أهدافه إطلاق الطاقات الحية متمثلة في الوعي للعجز المفروض ذاتيا، والذي تم تمثله وتلك أخطر مشكلة يعاني منها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا، ذلك أن مقاومة الضغوط الخارجية واضحة المعالم أما القيود المفروضة ذاتيا، فهي المعوق الأكثر صعوبة الذي ينعكس على نجاح التلميذ بجدارة في هذا الامتحان، لأنها تصبح أمرا بديهيا من طبيعة السلوك ومن تكوين الذات (الذات السلبية)، وبالتالي فإن الوعي بالفاعلية الذاتية هو المعبر إلى تفعيل القدرات والإمكانات والفرص، وكذلك التحرر الداخلي من مشاعر العجز هو ركيزة التحرر

من التعطيل والقيود المفروضة خارجيا، إذ أن القيود الذاتية هي التي تساهم في تكوين " الذات السلبية" لدى التلاميذ وتوجه التفكير لديه مولدة الانفعالات السلبية والرؤى المعوقة للطاقات الحية الذاتية، وهي ما يطلق عليه العالم النفسي الشهير " البرت إيس" (1995) بـ "الألعاب الذاتية البائسية"، المخصصة بالذات وإمكاناتها المعطلة، لنمائها والتي تدفع بها إلى العطالة والوقوع ضحية الصراعات الذاتية، وهو ما يكون لنا الذات السلبية، وهذا ما أردنا من خلال هذا البرنامج الإرشادي أن نركز عليه، بتغيير هذه الذات السلبية، إلى ذات إيجابية، ولو بشكل نسبي وهذا ما التمسناه من خلال النتائج المحصل عليها في القياس البعدي.

ثانياً: تحليل نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث

الفرضية الأولى:

يكتسب التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ذات سلبية، في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال القياس القبلي الذي طبقتاه على أفراد العينة، توصلنا إلى أن غالبية أفراد العينة اكتسبوا ذات سلبية، تجلت مؤشراتها كما هو مبين في الشكل الآتي:



الشكل رقم (19): يوضح مؤشرات الذات السلبية لأفراد العينة في القياس القبلي.

والذي يبين ارتفاع ملحوظ في النسب المئوية لكل مؤشر من تلك المؤشرات التي تدل على اكتساب ذات سلبية، حيث يدل المؤشر الأول المتعلق بمشكلة النسيان، والتي تعتبر آلية من آليات التجنب المعرفي (cognitive avoidance)، التي تعكس ما توصلت إليه الدراسات في العلوم العصبية، حيث أشار بهذا الصدد عالم أعصاب الأمريكي، "جوزاف لودو" أن الدماغ المشحون بالانفعالات السلبية لا يمكنه أن يؤدي وظائفه المعرفية بشكل كامل، حيث أن الجزء المسئول من الدماغ عن الانفعالات هو ما اكتشفه هذا العالم بما يعرف، (باللوزة) (anagadol)، عندما تكون مثارة بالانفعالات السلبية كالخوف، القلق فإنها لا تسمح بمرور

الرسائل إلى المادة الرمادية الموجودة في القشرة اللحائية من الدماغ (cortex)، المسؤولة عن الوظائف المعرفية كالإدراك، التركيز، الانتباه، الذاكرة... الخ.

وبالتالي نفهم من هذا أن المعلومات التي يكتسبها التلميذ من خلال المراجعة لا يتم تخزينها وتثبيتها على مستوى الذاكرة، لأن دماغه مشحون بجملة من الانفعالات السلبية التي تعتبر كطاقة مضادة ضد السيرورة المعرفية للدماغ ومن هنا فإن مشكلة النسيان هي انعكاس عن آلية "الكف المعرفي" بلغة التحليل النفسي والتي تكون بسبب تلك الانفعالات السلبية، التي يعاني منها التلاميذ خلال هذه الفترة، وهذا ما يدل على أن مشكلة النسيان لدى أفراد العينة يعتبر مؤشرا قويا من بين جملة مؤشرات الدالة على اكتساب ذات سلبية.

أما المؤشر الثاني الذي يدل على اكتساب ذات سلبية لدى أفراد العينة يتمثل في كل من الاضطرابات النفسية التالية:

القلق، الخوف، الأرق، والتي تعد من أكثر الاضطرابات انتشارا لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، وقد تسبب في فشل أو تعثر نسبة كبيرة منهم، لأن هذه الاضطرابات تؤثر على القدرات المعرفية لدى هؤلاء التلاميذ نذكر منها:

مشكلة النسيان، عدم التركيز، الخلط في تنظيم المعلومات، الاجتهاد النفسي، الإحباط، أعراض سيكوسوماتية (الصداع)، اضطرابات معوية، ومعدية، خفقان القلب،... الخ، مما يتسبب في إحداث كف فكري، قد يكون عائقا كبيرا جدا بالنسبة للتلميذ أثناء الامتحان وهذا ما ثبت بالدراسات في العلوم النفسية العصبية التي أفضت إلى أن الانفعالات القلق والخوف تجعل الدماغ في حالة الطوارئ.

مما لا يسمح للقشرة الدماغية المسؤولة عن الوظائف المعرفية بالقيام بنشاطاتها بشكل حيوي، وبالتالي فإن التلميذ المعرض لهذه الاضطرابات النفسية قبيل الامتحان تؤدي به إلى التعرض لجملة من المشاكل العصبية نذكر منها:

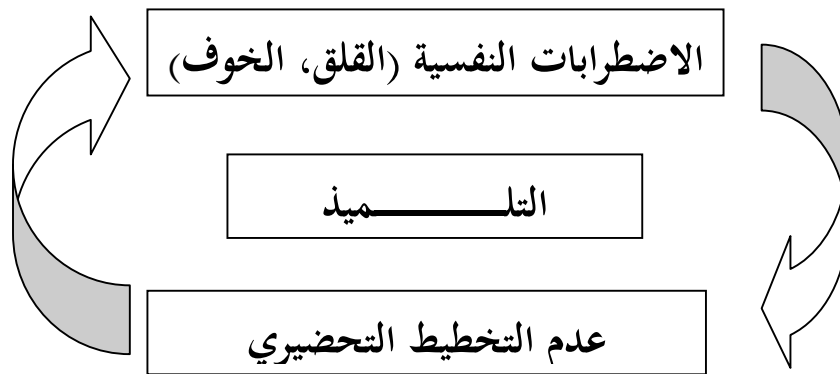
- صعوبة الالتزام بالنقطة الأساسية في موضوع الامتحان (تششت ذهني، وخروج عن الموضوع).

- صعوبة إدراك علاقات العلة والمعلول والتوقع والتقويم.

- صعوبة إدراك أوجه التشابه والاختلاف وفهم العلاقات.

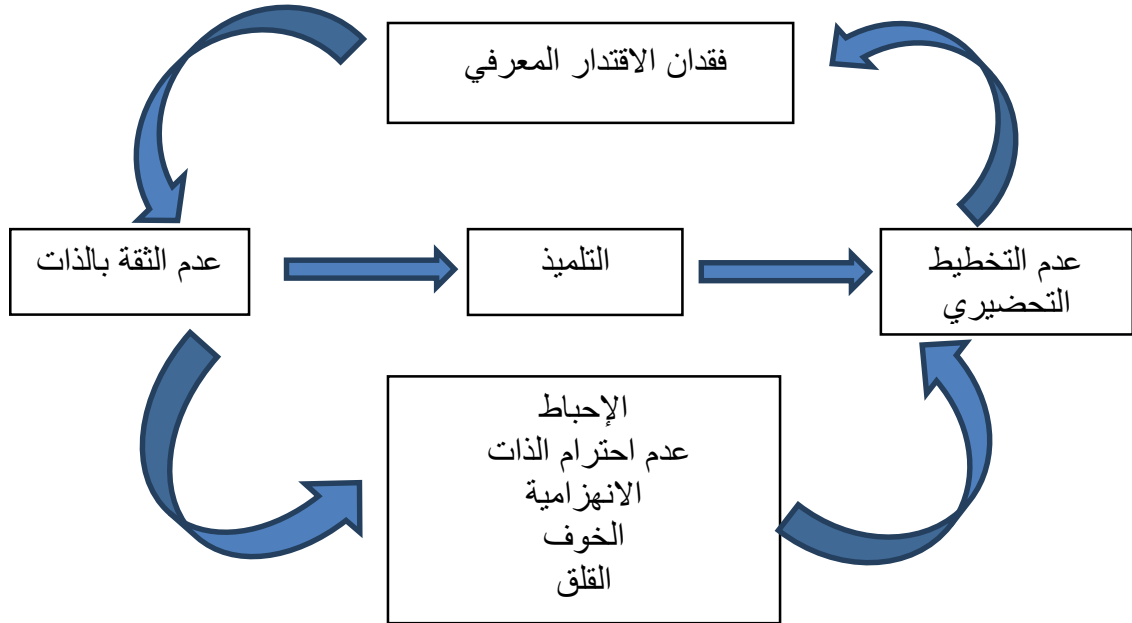
- صعوبة تنظيم الحقائق والمفاهيم والعجز عن استخدامها في الإجابة.

- صعوبة بناء نماذج معرفية (تظل المعلومات مجزئة لا تدخل ضمن نموذج أعم منها).
 ونفهم من هذا كله أن تلك الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف)، لا ينبغي النظر إليها بتلك السطحية، حيث أنها مجرد عوارض نفسية بسيطة، كل لها تعقيدات وخيمة بالنسبة للتلميذ الممتحن على مستوى جهازه العصبي، وبالتالي مجموع الوظائف المعرفية التابعة له، ومنه فإن التلميذ حينما يكون عرضة لهذا وهو ما ينعكس على وضعه النفسي الذاتي، مما يفاقم من معاناته التي يمكن أن تكون عائقا أو حائلا دون نجاحه في امتحان البكالوريا.
 وفيما يخص المؤشر الآخر الذي يدل على اكتساب الذات السلبية، فهو عدم القدرة على إعداد مخطط للتحضير للبكالوريا، وهذا ما وجدنا نسبة مرتفعة لدى غالبية التلاميذ، وهو ما يعكس سلبيات المؤشر السابق المتمثل في تعرض للاضطرابات النفسية خاصة منها، القلق، الخوف، مما يجعل التلميذ يعاني من **عصف ذهني**، لا يسمح له بالقدرة على التفكير الممنهج الذي يساعد على وضع مخطط منهجي في إطار التحضير للامتحان، وبالتالي فاعن عدم القدرة على التخطيط بعيد المدى يعتبر مؤشرا واضح على اكتساب الذات السلبية، التي تتسم **بالتصلب الذهني**، الذي يتميز بالجمود والثبات والقطيعة غير القابلة للمبادرة والاجتهاد، ويقع التلميذ نتيجة لذلك في مأزق يحاصر وجوده، حيث لا يبق له مخرج سوى الاستسلام والانهازم النفسي، والانحسار إلى مستوى محاولات **تدبير الحال**، ومداراة الحاضر بالحاضر ومشكلة عدم التخطيط هذه تزيد من تفاقم الاضطرابات النفسية لدى التلميذ، وبالتالي يدخل في حلقة مفرغة، كما هو موضح في الشكل الآتي:



الشكل رقم (20)، يوضح الحلقة المفرغة التي يدور فيها التلميذ.

وأما المؤشر الأخر الذي يدل على اكتساب الذات السلبية، لذا أفراد العينة فهو يتمثل في الثقة بالذات، حيث حصلنا على نسبة عالية تثبت ذلك كما وضحناه سابقا، ومدلول ذلك يعود إلى المؤشر السابق المتمثل في عدم القدرة على التخطيط، علما أن هذا المؤشر يعزز وينمي الثقة بالذات لدى التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا، وغياب هذا التخطيط باعتباره عنصر حاسما لاجتياز هذا الامتحان بنجاح، يؤدي إلى زعزعة أركان الثقة بالذات لدى التلميذ بالإضافة إلى أن فقدان الثقة بالذات سببه الغالب هو فقدان "الاقتدار المعرفي" إذ أنه يشكل العنصر المكون والموجه لهذه الثقة لدى التلميذ الممتحن، إنه المصدر الذي يعزز هذا الشعور لدى التلميذ، ولا يمكن طبعا تحصيل هذا الاقتدار المعرفي إلا بإعداد مخطط تحضير قوي بحكم أن "الاقتدار المعرفي" لا يقوم إلا على الجدارة والجهد الذاتيين، بحيث يصبح الأمر وفق القول بـ "أنا أعرف إذا أنا موجود" تتويجا لعبارة ديكرت الشهيرة "أنا أفكر إذا أنا موجود" وبالتالي فإن مؤشر فقدان الثقة بالذات هو ناتج عن فقدان الجاهزية المعرفية لهذا الامتحان، والتي تنعكس سلبا على المستوى النفسي للتلميذ مما يكسبه ذات سلبية التي تتجلى في الإحباط والخوف والقلق والفشل والانهازامية وكلها تشكل لنا في النهاية بما يمكن أن نطلق عليه "عدم التمكين الذاتي" الذي ينجر عنه عدم احترام الذات وتقديرها، ويمكن توضيح ذلك في الشكل الموالي:



شكل رقم 23: يمثل الحلقة المفرغة التي يقع فيها التلميذ المقبل على امتحان البكالوريا.

فيما يتعلق بالمؤشر الآخر الدال على اكتساب ذات سلبية لدى التلاميذ فهو "الأفكار السلبية" حيث وجدنا نسبتها مرتفعة لدى أفراد العينة مما يدل على أسلوب "التفكير المتشائم" والذي يقوم على آلية "العزو" (attribution) والتي تتمثل في كيفية عزو "إسناد" التلاميذ للأحداث المرتبطة بالامتحان إلى أسباب أو تفسيرات أو معتقدات معينة، بحيث يكون هذا العزو غالبا لا عقلاني وعليه فإن التلاميذ يواجهون خطرا كبيرا في هذا السياق متمثلا في تصرفاتهم وقراراتهم التي تكون على أساس هذا العزو الذي يشكل عملية ذهنية تأويلية كأن يقول التلميذ مثلا: "سوف أفضل في الامتحان"، أو كأن يقول مثلا: "سوف أتحصل على معدل متدن في المادة الفلانية" وهكذا.

فإن مثل هذه الأفكار السلبية ذات المنحى التشاؤمي ستكون أكبر عائق يواجهه التلميذ، باء اعتباره من أكبر الأسباب المؤدية إلى فشل ورسوب نسبة معتبرة من هؤلاء التلاميذ، وهذه الأفكار يكون سببها داخليا غالبا أي يعود إلى التلميذ نفسه لأسباب كثيرة ليس هناك مجال لذكرها، وعليه فإن ترسخ هذه الأفكار في ذهن التلميذ أثناء الفترة التي تفصله عن امتحان البكالوريا يؤدي إلى اكتساب ذات سلبية تشاؤمية بنسبة عالية، مما يؤدي به هذا الوضع إلى انهزام ذاتي وإحباط وتعطل في غياب القناعة الراسخة لفرص النجاح الذاتي، ليتوصل التلميذ وهو حامل لهذا النوع من الأفكار إلى النجاح.

في ضوء هذه الاعتبارات التي أفضت إليها هذه النتائج المشار إليها، نستنتج أن فرضية بحثنا تحققت والتي تنص على ما يلي: يكتسب التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ذات سلبية تتضمن المؤشرات التالية:

- صعوبات معرفية كمشكلة النسيان.
- عدم وضع مخطط مسبق للتحضير للامتحان.
- اضطرابات نفسية (قلق، خوف واضطرابات في النوم).
- عدم الثقة بالنفس.
- أفكار سلبية نحو الذات ونحو الامتحان.

مناقشة الفرضية الثانية:

في ضوء النتائج المحصل عليا من خلال تطبيقنا للبرنامج التكفلي على أفراد العينة، وكذا شبكة الملاحظة المرفقة لهذا البرنامج، تبين لنا أنه توجد فعالية إيجابية ذات مرد ودية ملموسة لمحتوى هذا البرنامج، بحيث التمسنا أثناء وبعد تطبيقه تحقيق غايات، وذلك كالآتي:

- التمسنا ارتفاعا واضحا في نسبة الثقة بالذات لدى أفراد العينة والتي تراوحت ما بين 70% إلى 75% في القياس القبلي، إلى نسبة 92.5% في القياس البعدي، وهذا يعتبر مؤشرا واضحا على أثر محتوى هذا البرنامج في رفع مستوى الثقة بالذات لدى هؤلاء التلاميذ، وما يعزز هذه النتيجة هو ما التمسناه من خلال شبكة الملاحظة التي بينت لنا عدة مؤشرات دالة على ذلك منها: التركيز، الاهتمام البالغ، تعبيرات اللغة الجسدية ذات الملامح الإيجابية، التفاعل الإيجابي مع محتوى البرنامج، كما التمسنا أيضا ارتفاعا واضحا في نسبة قوة الإرادة لدى أفراد العينة، والتي بلغت نسبتها 95% وهي نسبة عالية جدا تعكس التأثير الإيجابي للبرنامج الذي أحدث تحولات إيجابية في نظرة التلميذ لذاته وللامتحان المقبل عليه، إذ يعتبر مؤشر "قوة الإرادة" حشدا للطاقات والإمكانات وإعادة تنظيم التوجهات مع تعزيزا لانفعالات، بحيث تعاود الذات من خلال قوة الإرادة معناها وتعاود مسيرة تحركها النمائي مثل: تفتح الرؤى، رفع مستوى الطاقة النفسية، تدفق الانفعالات الإيجابية، بروز الإمكانات، ومن هنا فإن قوة الإرادة هي ما يبقي طاقة التلميذ متوفرة للفعل.

كما سجلنا أيضا ارتفاعا واضحا في نسبة اختفاء المشاعر السلبية "القلق، الخوف من الامتحان" التي بلغت 87.5% على غرار ما سجلناه في القياس القبلي، حيث بلغت نسبة شاعر السلبية 75%، وهذا فرق واضح جدا يعكس هو الآخر التأثير الإيجابي لهذا البرنامج الذي أدى إلى تحويل تلك الانفعالات السلبية، التي كان يشعر هؤلاء التلاميذ وقلبيها إلى الضد، أي رفع منسوب الانفعالات الإيجابية، حيث أن الانفعالات السلبية التي التمسناها في القياس القبلي لدا هؤلاء التلاميذ إنما هي نتيجة (النظام التجنبي) أي نظام الضد أو الكف الموجه لسلوكيات التجنب والانسحاب، وهذا ما تأكد لنا من خلال شبكة الملاحظة التي سجلناها قبل الخوض في تطبيق البرنامج التي دلت على: الحيرة والتهيان، الاستغراب، الجمود الرتابة، لغة جسدية سلبية، وبعد تطبيقنا للبرنامج سجلنا تغيرا ملحوظا على مستوى هذه المشاعر، حيث على النقيض من ذلك التمسنا بوادر ظهور نظام آخر وهو (نظام المواجهة والمبادرة)، وهو الآخر

ما أكدته لنا شبكة الملاحظة من خلال: تفتح في تعابير الجسد، الحيوية والنشاط، التفاؤل والأمل، الثقة بالنفس، وبهذا نستنتج أن المشاعر الإيجابية هي نظام هام للإقدام على المواقف المصيرية، والباعثة على المبادرة والانغماس والدافعية الذاتية، والوفاق مع الذات وتقديرها، مما يطلق طاقات الانجاز والثقة بالإمكانات والقدرات.

المشاعر الإيجابية هي التي تساعد التلميذ على تجاوز تلك الاضطرابات السلبية (القلق والخوف)، وعثراتها وخيباتها، معطية دافعية جديدة للحياة، بينما الانفعالات السلبية تضيق من سجل (**الفكر/العمل**) وتحدده في الاستجابات الدفاعية الهروبية، وعلى النقيض منها فإن المشاعر الايجابية توسع سجل الفكر والعمل، وبالتالي تساعد على إمداد مجال الذات.

وأيضاً التمسنا تسجيل ارتفاعاً ملحوظاً في نسبة التفكير الإيجابي في القياس البعدي للبرنامج، الذي بلغت نسبته **90%** على غرار ما سجلناه في القياس القبلي على مستوى التفكير السلبي الذي بلغت نسبته **70%** وهو مؤشر فارق واضح للدلالة على فعالية البرنامج، حيث أن التفكير الإيجابي يعتمد على عدة مقومات يأتي في مقدمتها الوعي، أي الوعي بالإمكانات والقدرات والفرص (**مصطفى الحجازي، 2006: 331**) (الإنسان المهدور)، حيث يشكل الوعي بالفاعلية الذاتية قلب نواة الاقتدار النفسي، فهو يدفع للتحرك والتدبر وخاصة في الوضعيات المحرجة، ويشكل الوعي أيضاً المحرك الهام للدافعية والعزم والتصدي والإقدام ومجابهة التحديات، ويبعث في التلميذ قناعة بأنه قادر على الفعل، وقادر على تحقيق الأهداف، وهذا ما قصدناه بدقة من خلال استعمالنا للأشرطة السمعية البصرية التحفيزية والتي كان لها التأثير البالغ في تكوين حالة الوعي هذه، وهذا ما تؤكدته النسبة المحصل عليها من خلال القياس البعدي في انطباعات هؤلاء التلاميذ عن البرنامج، حيث سجلنا نسبة **100%** على ضرورة هذا البرنامج بالنسبة إليهم.

كما سجلنا نسبة **70%** من انطباعاتهم على أن أهم ما أثار انتباههم هو تلك الأشرطة التحفيزية وهذا ما تؤكدته شبكة الملاحظة التي التمسنا نم خلالها ذلك الاهتمام البالغ والتركيز العالي والهدوء الذي كان يعم القاعة وذلك الانبهار في ملامح الوجه لهؤلاء التلاميذ، وهذا ما قادنا إلى الاستنتاج بأن التفكير الإيجابي أدى إلى تنشيط "اليقظة الذهنية" ذو الصلة الوثيقة بارتفاع المعنويات، وحسن الحال النفسي، حيث توسع اليقظة الذهنية والرؤى التي تعتبر المقوم الثاني

للتفكير الإيجابي، على النقيض من التفكير السلبي الذي يتوقع الرؤى مما يضع التلميذ في حالة عجز عن الفعل ويسجنه ضمن الحدود المعطلة أو المعوقة.

وفي الأخير نصل إلى القول بأن الفرضية الثانية لبحثنا تحققت هي الأخرى في ضوء هذه النتائج التي أشرنا إليها، التي تنص على ما يلي:

توجد فعالية كبيرة للبرنامج التكفلي المطبق على التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وذلك من خلال :

- ارتفاع في نسبة الثقة في النفس.

- ارتفاع في قوة الإرادة.

- التخفيف من المشاعر السلبية (القلق والخوف).

- ارتفاع في نسبة التفكير الإيجابي.

مناقشة الفرضية الثالثة:

في ضوء النتائج المحصل عليها من خلال القياس البعدي للبرنامج إلتمنا انطباعات إيجابية جدا من طرف أفراد العينة نحو محتوى هذا البرنامج وذلك من خلال ما سجلناه من نسب في القياس البعدي وهي كالآتي :

- نسبة **100%** من الانطباعات أكدت على ضرورة هذا البرنامج وهذا يعكس التعطش الكبير لهؤلاء التلاميذ لمثل هذه المبادرات خلال هذه الفترة التي تفصلهم عن امتحان البكالوريا، وهو ما يفتقرون إليه في مؤسستهم رغم تواجد مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي بها إلا أنه لا يقوم بدوره في هذا الصدد للأسف.

- نسبة **70%** من الانطباعات أكدت علة أن هذا البرنامج هو تحفيزي، وهذا يعكس الحاجة الماسة لهؤلاء التلاميذ إلى محفزات تبعث فيهم الأمل والتفاؤل وتخفف عنهم قلق الامتحان والخوف من الامتحان وتساعدهم على تعديل الأفكار السلبية التي تعوقهم وهذا ما يفتقدونه في مؤسستهم للأسف.

- نسبة **75%** من الانطباعات التي أكدت على استعدادهم القوي الذي انبعث فيهم من خلال هذا البرنامج وهذا يعكس حاجتهم إلى الدعم النفسي الذي يساعدهم على اكتساب قوة الإرادة والعزيمة والثقة بالذات لمواجهة الامتحان بطاقة إيجابية، وهذا ما كانوا يفتقدونه قبل تطبيق البرنامج عليهم.

- نسبة **100%** أبدت على أن البرنامج أكسبهم طاقة وإرادة وعزيمة أكثر لمواجهة امتحان البكالوريا.

- نسبة **75%** من الانطباعات أكدت على تغيير في النظرة إلى الامتحان بأنه يعتبر امتحانا سهلا وبسيطا على غرار الانطباع القبلي الذي يعكس ذلك وهذا يدل على أن هذا البرنامج عدل منظور التلاميذ إلى الامتحان من المنظور السلبي إلى المنظور الإيجابي وهذه تعتبر نتيجة بالغة الأهمية تم تحقيقها من خلال هذا البرنامج.

وفي ضوء هذه النتائج المحصل عليها خلال القياس البعدي من تطبيق البرنامج، نستنتج الأهمية البالغة لدور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في إعداد برامج تكفلية في إطار التحضير النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا لاكتسابهم ذات إيجابية، تمكنهم من الاستعداد الجيد لهذا الامتحان مما يحقق لهم نجاحا رفيع المستوى، وهذا ما يفتقده هؤلاء

التلاميذ في غالب المؤسسات التربوية للأسف، مما يعكس غياب دور مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي عن أداء مهامه المنوطة به، بهذا الصدد مما يجعل نسبة لا يستهان بها من التلاميذ عرضة للكثير من الاضطرابات النفسية التي تؤدي بهم إلى إخفاقات وخيمة تعود عليهم بالسلب مما يؤدي بهم إلى الرسوب في هذا الامتحان، وعليه فإن قيامنا بهذه التجربة في دراستنا تؤكد على أهمية دور مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي في المؤسسات التربوية للقيام بإعداد مثل هذه البرامج لتلاميذ السنة النهائية في إطار التحضير النفسي لهؤلاء التلاميذ، وهذا ما يبين من جهة أخرى تقاعس وغياب دور المستشار في الواقع الحقيقي للقيام بذلك، ومنه فإن فرضية بحثنا قد تحققت والتي تنص على ما يلي : توجد فعالية لدور مستشار الإرشاد والتوجيه المدرسي في إطار إعداد برامج للتكفل النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، وذلك من خلال ما تحققه مثل تلك البرامج من أهداف كالآتي:

- تعزيز قوة الاستعداد والتحضير للامتحان لدى هؤلاء التلاميذ.
- تغيير النظرية السلبية للامتحان.
- تحفيز هؤلاء التلاميذ على النجاح في الامتحان.
- تقديم الدعم النفسي اللازم الذي يكسبهم ذاتا إيجابية تمكنهم من اجتياز الامتحان بشخصية قوية.

خاتمة

خاتمة عامة:

كانت الدراسة تدور حول دور مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي في إنماء الذات الإيجابية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ،حيث بينت الدراسة مدى فعالية دور مستشار التوجيه في القيام بالإعلام والمتابعة والإرشاد وتوجيه التلاميذ وجعلهم يتخلصون من المشاعر السلبية، المتمثلة في الخوف، القلق، الضغوط وغيرها واستبدالها بالمشاعر الإيجابية، كالتفاؤل والأمل والنجاح.

وقد اتضح من الدراساتين سواء النظرية أو الميدانية أن أغلب التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا يعانون من مشاكل نفسية ،وهذا ما يحول بين نجاح التلميذ وفشله في اجتياز امتحان البكالوريا، وبذلك فإن قيام مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي بأدواره على أكمل وجه، فإن ذلك يساهم في إنماء الذات الإيجابية لديهم، حيث أن التوجيه والإرشاد يمثلان جميع النشاطات التي تساعد الفرد على تحقيق ذاته.

وهنا تجدر الإشارة إلى مجتمعنا الجزائري الذي يعتبر كغيره من المجتمعات التي تعاني من ظاهرة القلق والخوف ،على غرار المشكلات الأخرى، ووجود مستشار التوجيه بالمؤسسات التربوية في الجزائر يمثل المحور الأساسي فيها، ولهذا كانت دراستنا هذه تدخل في إطار تفعيل دور مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي داخل المؤسسات التربوية ،وكذا العمل على تفعيل آليات الدعم النفسي وتحسين استراتيجيات التدخل لدى هؤلاء التلاميذ ،على اختلاف مستوياتهم خاصة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

الاقتراحات:

- 1- العمل على تفعيل دور مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي داخل المؤسسات التربوية.
- 2- برمجة التربصات تحسن من مستوى أداء مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي في الثانويات.
- 3- العمل على توظيف في كل مؤسسة أو ثانوية مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي أو أكثر.
- 4- العلم على اختيار وبعناية برامج إرشادية توجيهية تتلاءم واحتياجات التلاميذ لتؤثر إيجابا عليهم.
- 5- محاولة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ.
- 6- النظر إلى النقص والغياب اللذان تعاني منهما المؤسسات التربوية لمستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي.
- 7- عقد ندوات لمعالجة المشاكل العلائقية للتلاميذ خاصة المقبلين على امتحان البكالوريا.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ- الكتب:

- 1- إبراهيم الفقي، (2008): الطريق إلى النجاح، دار النور للإنتاج الإعلامي.
- 2- بطرس حافظ بطرس، (2013): إرشاد ذوي الحاجات الخاصة وأسرههم، دار الميسرة، الأردن، ط3.
- 3- بركات عبد العزيز، (2012): مناهج البحث الإعلامي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 4- بيتر إل. بينسون وآخرون ، (2007): ما يحتاجه المراهقون للنجاح ، طرق عملية مجربة لتشكيل مستقبلك، مكتبة مؤمن قريش، جدة.
- 5- رنجيت سينج ماهي روبرت ديليو وريزنز، (2005): تعزيز تقدير الذات، مكتبة جرير، جدة.
- 6- سليمان داود زيدان ، وسهيل موسى شواقفة، (2014): أساليب الإرشاد التربوي، دار جهينة، الأردن.
- 7- سيد محمود الطواب، (2008): الصحة النفسية والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة. مصر.
- 8- سليمان عبد الواحد إبراهيم، (2014): الشخصية الإنسانية واضطراباتها النفسية، رؤية في إطار علم النفس الايجابي، مؤسسة الوراق، الأردن.
- 9- سوسن شاكر مجيد، (2015): اضطرابات الشخصية، أنماطها، قياسها، دار صفاء، الأردن، ط2.
- 10- سليمان عبد الواحد يوسف (2012): قراءات في علم نفس الشخصية، الشخصية في سواها وانحرافها، مؤسسة طيبة، القاهرة.
- 11- سعاد جبر سعيد، (2008): هندسة الذات، عالم الكتب الحديث، الأردن.
- 12- سلوى الملا، (1972): التوتر النفسي كقياس للدافعية، دار القلم، الكويت.
- 13- صالح حسن الداھري، (2005): علم النفس الإرشادي، نظرياته وأساليبه الحديثة، دار وائل للنشر، الأردن.

قائمة المصادر والمراجع

- 14- صالح حسن الداهري، (2008): سيكولوجية الإرشاد النفسي المدرسي، أساليبه ونظرياته، دار صفاء الأردن.
- 15- صالح عبد الله الزعبي، وماجد محمد الخياط، (2011): علم النفس الرياضي، دار الراية، الأردن.
- 16- عبد الله يوسف أبو زعيزع، (2013): الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي، مدخل سلوكي معرفي ظاهري، دار زمزم، الأردن.
- 17- علي عسكر، (2003): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط3.
- 18- عبد القادر الملي وبشير عيساوي، (2013): خدمة الفرد في حالات الضغوط النفسية، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 19- عطا لله فؤاد الخالدي، (2008): قضايا إرشادية معاصرة في الإرشاد والعلاج النفسي، دار صفاء، الأردن .
- 20- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، (2013): الإرشاد النفسي والتربوي، دار حامد، الأردن .
- 21- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، (2013): الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج، الأردن.
- 22- فاروق السيد عثمان، (2008): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 23- محمد سعيد الجراد، أبو حلاوة، (2014): علم النفس الإيجابي، ماهيته ومنطلقاته النظرية وأفاقه المستقبلية، مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- 24- مريم سليم، (2003): تقدير الذات والثقة بالنفس، دار النهضة العربية، بيروت.
- 25- محمد فتحي، (2002): دعوة إيجابية مع النفس والآخرين، دار الإسلامية، القاهرة.
- 26- مريم سليم، (2007): التغيرات والبلوغ، دليل المراهقين، دار النهضة العربية، بيروت.
- 27- مصطفى الحجازي، (2012): إطلاق طاقات الحياة، مكتبة النور للطباعة، بيروت.
- 28- مصطفى الحجازي، (2006): الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي في النمو في البيت، المدرسة، المركز الثقافي العربي، دار البيضاء المغرب.

قائمة المصادر والمراجع

29- محمد عباس خليل وآخرون، (2011): مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دارالمسيرة، الأردن، ط3.

30- مارتن إي يبي، سليحمان، (2006): السعادة الحقيقية، مكتبة جرير، جدة.

ب- الرسائل:

31- أمزيان زبيدة، (2007)، علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الإرشادية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس المدرسي، جامعة باتنة.

32- براهيمية صونية، (2006): تأثير الوضعية المهنية على أداء مستشار التوجيه المدرسي والمهني، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم الاجتماع تنمية وتسير الموارد البشرية، جامعة قسنطينة.

33- بن رابح نعيمة، (2012): فعالية برامج الدورات التدريبية في التقليل من قلق إمتحان البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس الإرشاد النفسي والتنمية البشرية، جامعة تلمسان.

34- بلقاسم مخلوف، (2013): إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس الرياضي، جامعة شلف.

35- حمري محمد، (2012): ثقافة التوجيه المدرسي في الجزائر بين الاصلاح والواقع، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة، معهد علم الاجتماع، جامعة تلمسان.

36- شريكى وزيرة، (2014): الغش في امتحان البكالوريا (أساليبه، تقنياته، واجراءات الحد منه)، من وجهة نظر تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة تيزي وزو.

37- عبد العزيز حنان، (2012): نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس، جامعة تلمسان.

38- فنتازي كريمة، (2011): العملية الإرشادية في مرحلة الثانوية ودورها في معالجة مشكلات المراهق المتمدرس، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس التربوي، جامعة قسنطينة.

قائمة المصادر والمراجع

39- نائل إبراهيم أبو عزب، (2008): فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختيار لدى

طلاب المرحلة الثانوية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس إرشاد نفسي، الجامعة الإسلامية، غزة.

د- المجالات :

40- عزيز محمد السيد وآخرون، (2011): دعم السلوك الايجابي، مجلة الابتسامة، القاهرة، (العدد 1803).

41- إبتسام سالم المزوغي، (2011): الفروق في الذكاء وقلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة السابع من أبريل الليبية، العدد (2.الثاني).

المراجع باللغة الأجنبية:

42- fredickson, barbara, L -(2002), positives emotions in

hand book of positive psychology, newgork. Oxfore.

الملاحق

الملحق رقم 01: يمثل البرنامج التكفلي المقدم على شكل بوربوينت (power point)





الأهداف

4



الحياة الإيجابية أكبر تحديات العصر

5



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التأهات الست للحياة الإيجابية

6



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التفكير

7



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التفكير

8



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التفكير

9

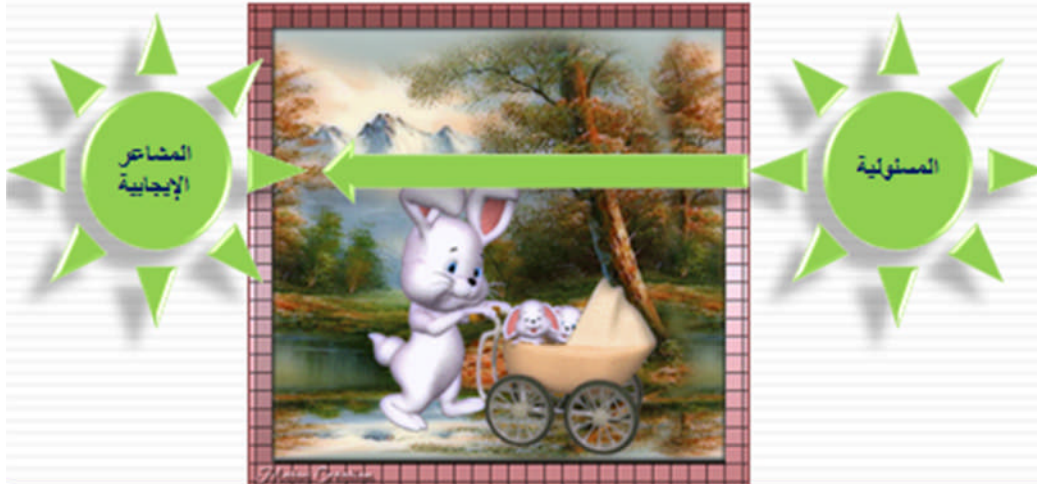


28/05/2017

الحياة الإيجابية

تحمّل المسؤولية الكاملة

10



28/05/2017

الحياة الإيجابية

تحمّل المسؤولية الكاملة

11



28/05/2017

الحياة الإيجابية

مصادر الضغط السّبعة

12



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التخطيط

13



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التخطيط

14

المبادئ و القيم

28/05/2017

الحياة الإيجابية

التخطيط

16

الأهداف



28/05/2017

الحياة الإيجابية

التخطيط

17

خطوات تحقيق
الأهداف



28/05/2017

الحياة الإيجابية



التنفس

19



التحرك

20



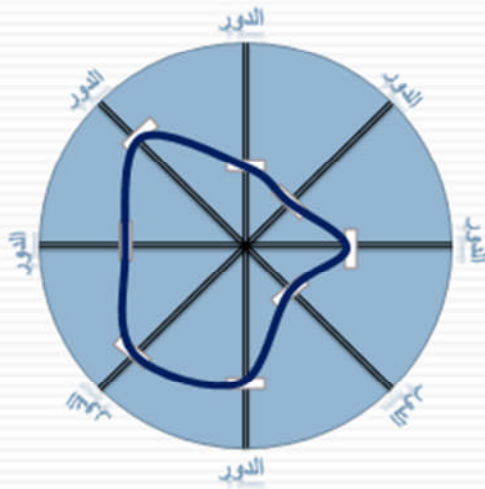
التوازن في الحياة

22



التوازن في الحياة

23



التغذية

24



التغذية

31

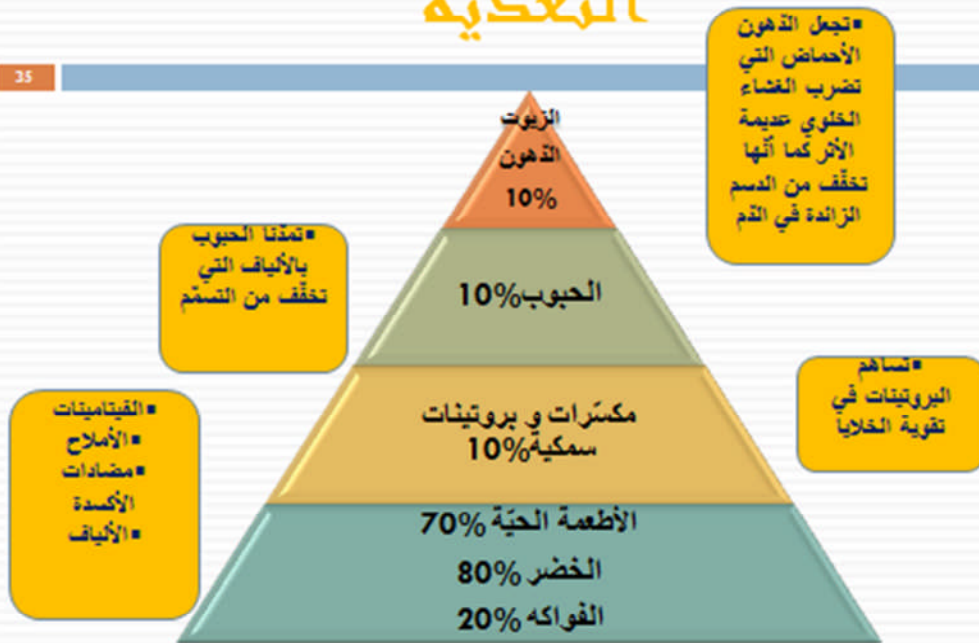


28/05/2017

الحياة الإيجابية

التغذية

35



28/05/2017

الحياة الإيجابية



الملحق رقم (02): يمثل إستمارة القياس القبلي

بيانات خاصة بالطالب:

- الإسم واللقب:
- السن :
- الشعبة :
- الوضعية الدراسية:
- مكرر عدد المرات:
- عادي

أسئلة الاستبيان:

التعليمة : أجب عن الأسئلة التالية (التي أمامك) في الفراغات المخصصة لها:

01/ أذكر خمسة معوقات (مشاكل) تعترضك في إطار تحضيرك لامتحان البكالوريا؟.

.....

.....

.....

.....

.....

02/ أذكر اهم ثلاثة أهداف في حياتك في الوقت الحاضر؟.

.....

.....

.....

03/ ماذا ستفعل و كيف تقضي وقتك المتبقي قبل امتحان البكالوريا؟.

.....

.....

.....

04/ ماذا ستفعل إذا نجحت في امتحان البكالوريا؟

.....
05/ ما الأمر الذي طالما حلمت به ورغبت في القيام به ولكن الخوف من الفشل في امتحان
الباكالوريا يمنعك من القيام بذلك ؟
.....
.....

06/ ما هو العمل الذي تستمتع بالقيام به ويشعرك بالتقدير الذاتي خلال تحضيرك لامتحان
الباكالوريا ؟
.....

07/ ما هو الأمر الذي تعلم أنك إذا قمت به خلال هذه الفترة لن تفشل في امتحان البكالوريا؟
.....

08/ هل قمت بإعداد مخططا لتحضيرك لامتحان البكالوريا؟

أ- نعم

حدده لنا:

ب- لا

09/ ماهي الانفعالات التي تراودك من امتحان البكالوريا ؟
.....

10/ ما مدى ثقتك بقدراتك المعرفية في تحضيرك امتحان البكالوريا ؟
.....

11/ ما مدى ثقتك بنفسك و أنت مقبل على امتحان البكالوريا ؟
.....

12/ صف لنا نظامك الغذائي المتبع لديك خلال تحضيرك لامتحان البكالوريا؟
.....

13/ هل تنال قسطا كافيا من النوم؟ و ماهي الصعوبات التي تتعرض لها إن وجدت؟

<input type="checkbox"/>	- الأرق	<input type="checkbox"/>	أ- نعم
<input type="checkbox"/>	- أحلام مزعجة	<input type="checkbox"/>	ب- لا
<input type="checkbox"/>	-تقطع في النوم		

14/ هل تعاني من قلق خلال تحضيرك للامتحان وما هي أسبابه في نظرك؟

.....

.....

.....

الملحق رقم (03): يمثل استمارة القياس البعدي

أسئلة الاستبيان حول فعالية البرنامج

السؤال 01: كيف كان انطباعك حول البرنامج التحفيزي الذي حضرته؟

.....

.....

.....

السؤال 02: ماذا استفدت من حضورك لهذا البرنامج؟

.....

.....

.....

السؤال 03: هل تغيرت نظرتك إلى ذاتك بعد حضور البرنامج؟

نعم لا

كيف ذلك؟

.....

.....

.....

السؤال 04: كيف هي الآن نظرتك لامتحان البكالوريا بعد حضور البرنامج؟

.....

.....

.....

السؤال 05: كيف تقيم لنا ذاتك بمقارنتها قبل وبعد حضور البرنامج؟

.....

.....

.....

السؤال 06: أي من هذه المشاعر اختفى أو نقص لديك بعد حضور البرنامج؟

- الخوف من الامتحان
- القلق
- ضعف الإرادة
- عدم الاستعداد
- الكسل والنوم

السؤال 07: أي من هذه المشاعر ارتفع لديك بعد حضور البرنامج؟

- الثقة بالنفس
- التحفيز الذاتي
- قوة الإرادة

- القدرة على الاستعداد والمواجهة

- النظرة الإيجابية للذات

السؤال 08: ما هي نظرتك لمثل هذا البرنامج خلال هذه الفترة؟

- برنامج مهم وضروري

- برنامج غير مهم وغير ضروري

لماذا؟.....

.....

.....

السؤال 09: كيف هو استعدادك للامتحان بعد حضورك البرنامج؟

.....

.....

.....

السؤال 10: ما الذي أثار انتباهك أكثر في محتوى هذا البرنامج؟

.....

.....

.....

لماذا؟.....

.....

.....